



Καγιανάς με λουκάνικο

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

2
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τα λουκάνικα σε φέτες.
- Σε ένα **τηγάνι** διαμέτρου 20 εκ. σε μέτρια φωτιά προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τα λουκάνικα.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σοτάρουμε τα λουκάνικα για 4-5 λεπτά ανακατεύοντάς τα αρκετές φορές με μια ξύλινη κουτάλα ώστε να χρυσίσουν.
- Τρίβουμε τις ντομάτες και σβήνουμε τα λουκάνικα.
- Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το θυμάρι και τη ζάχαρη.
- Σπάμε τα αυγά σε ένα πιάτο και τα χτυπάμε με ένα πιρούνι μέχρι να διαλυθούν.
- Ρίχνουμε τα αυγά στο τηγάνι, κλείνουμε με το καπάκι, και ψήνουμε μέχρι να σφίξουν. Προσοχή! Δεν θέλουμε να σφίξει πολύ ο καγιανάς καθώς θα χάσει την υγρασία του.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με την τριμμένη γραβιέρα.
- **Σερβίρουμε** με φύλλα ρίγανης και φρυγανισμένο ψωμί.

Συστατικά

- 200 γρ. λουκάνικα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 ντομάτες, ώριμες
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα πιπέρι
- 5 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα του
- 1/2 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 αυγά
- 50 γρ. γραβιέρα, τριμμένη

Για το σερβίρισμα

- ρίγανη, φρέσκια
- ψωμί, φρυγανισμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

508 Θερμίδες (kcal)	39.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.7 Υδατ/κες (γρ.)
25%	56%	80%	3%
6.7 Σάκχαρα (γρ.)	28.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
7%	56%	11%	30%