

ingrediente

80% spanac baby
20% rucola
Cateva frunze de menta verde
rupte
40g feta
40g smantana grasa
piper negru
ulei de masline
zeama de lamaie
seminte de floarea soarelui si
dovleac coapte in cuptor
1-2 rosii uscate in ulei taiate fasii
1 ou fiert dupa metoda oua
romanesti

preparare

Spanacul, rucola si frunzulitele de menta, pe care le rupeti sa iasa aroma din ele se amesteca cu smantana si braza feta zdrobita cu degetelele . Amestecul asta se face gentil fara sa apasati pe frunze pentru a nu le zdrobi.

Asezati amestecul pe farfurie facand un loc in mijloc unde o sa stea oul fiert in apa si scos apoi in apa cu gheata. E important sa faceti asta pentru a se opri din gatit si a ramane moale.

Pe deasupra puneti raze din rosii uscate la soare semintele coapte in cuptor.

