

Тост с яйцом пашот



На 100 грамм:
Калорийность: **234.92 ккал.**
Белки: **11.46 г.**
Жиры: **11.17 г.**
Углеводы: **21.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tost-s-yajcom-pashot/>

Ингредиенты:

- хлеб тостовый пшенично-ржаной 1 ломтик
- творожный сыр 6 гр
- яйцо 1 шт
- кунжут 1 гр

Приготовление:

Ломтик тостерного хлеба поджариваем в тостере до румяной корочки.

Намазываем сыр на тост тонким слоем.

Сверху кладем яйцо пашот. Для приготовления яйца необходимо вскипятить воду, поставить на маленький огонь, чтобы вода была на грани кипения и аккуратно вылить разбитое яйцо в центр кастрюли. Варится пашот около 3 минут.

Посыпаем небольшим количеством кунжута.

Готовый тост разрезаем по диагонали, давая желтку стечь внутрь и пропитать хлеб.