

# Toasty s vejci a rybičkami



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 2

**488** kalorií , **4 g** cukrů , **27 g** tuků , **24 g** bílkovin

**Autor:** Kantarina

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/toasty-s-vejci-a-rybickami>

## Příprava

Na kousku másla nebo sádla usmažíme vejce. Vmícháme do nich rozmačkané rybičky s chilli. Podáváme s opečenými toasty. Není třeba solit ani dochucovat.

## Ingredience

- 3 plátky toastového chleba
- 1 konzerva sardinek s chilli
- 3 ks vajec
- 10 g másla

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Chudý student, Snídaně

