

# Vaječná smaženka s chlebem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min  
Celkový čas: 10min , Porce: 1

**234** kalorií , **0 g** cukrů , **20 g** tuků , **15 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/vaječna-smazenka-s-chlebem>

## Příprava

Krajíc chleba potřeme plnotučnou hořčicí tolik, kolik máme rádi. Do hrnku rozklepneme vejce, přidáme špetku soli nebo vegety a rozšleháme se lžičkou studené vody. Potom ještě zašleháme lžičku strouhanky.

Rozehřejeme si teflonovou pánev s olejem. Nalijeme na ní rozšlehaná vejce a rozlijeme, jako když děláme palačinky. Po usmažení obrátíme a opečeme i druhou stranu.

Smažíme na střední teplotě. Vaječnou smaženku přehneme na polovinu a položíme na chleba. Obložíme jí oblíbenou zeleninou nebo jenom kyselou okurkou a cibulí.

## Ingredience

- 1 plátek chleba
- 1 vejce
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička studené vody
- 1 lžička jemné strouhanky
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- 1 sterilovaný okurek
- špetka soli

## Kategorie

Česká, Svačinka

