

Bruschetta de desayuno

INGREDIENTES

● HUEVOS	8 UNIDADES
● TOMATE	1 UNIDAD
● PIMIENTO ROJO	1 UNIDAD
● ALBAHACA FRESCA	1 PUÑADO
● PAN INTEGRAL	4 UNIDADES
● ACEITE DE OLIVA	2 C
● ESPINACAS O RÚCULA	AL GUSTO

PREPARACIÓN

- PREPARA UNA OLLA CON AGUA Y CUANDO HIERVA INTRODUCE LOS HUEVOS Y CUÉCELOS DURANTE 5 MINUTOS (SI LOS QUIERES MÁS HECHOS PUEDES DEJARLO MÁS TIEMPO O INCLUSO HACERLOS A LA PLANCHA)
- MIÉNTRAS TANTO PREPARA UN BOL CON AGUA BIEN FRÍA Y ALGÚN HIELO PARA INTRODUCIR LOS HUEVOS INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE HABERLOS TENIDO 5 MINUTOS COCIENDO.
- PARTE EL TOMATE Y EL PIMIENTO ROJO EN CUADRADOS BIEN PEQUEÑOS. HAZ LO MISMO CON LA ALBAHACA.
- TUESTA EL PAN EL TIEMPO QUE DESEES,
- CUANDO LOS HUEVOS ESTÁN FRIOS PARA COGERLOS, PÉLALOS Y CÓRTALOS POR LA MITAD
- PREPARA LA TOSTADA DE PAN EN UN PLATO JUNTO CON EL MIX DE TOMATE, PIMIENTO Y ALBAHACA. PON EL HUEVO ENCIMA, AÑADE ESPINACAS Y O RÚCULA AL GUSTO Y AÑADE UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA POR ENCIMA PARA DARLE MÁS SABOR