סדנה־לי

חביתת תרד וגבינה לארוחת בוקר בסגנון קטו

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
מנה אחת	**5 דקות**	**8 דקות**	**13 דקות**

ציוד: מחבת נון־סטיק בקוטר 20 ס״מ ומרית

מצרכים

- ☐ 2 ביצים L
- ☐ 60 גרם עלי תרד שטופים ויבשים
- ☐ 30 גרם גבינה צהובה מגוררת
- ☐ כפית שמן זית
- ☐ כף מים
- ☐ שמינית כפית מלח
- ☐ קורט פלפל שחור

אופן ההכנה

1. מחממים שמן במחבת ומוסיפים תרד. מערבבים 1–2 דקות עד שהוא מתכווץ והמים מתאדים.
2. טורפים בקערה ביצים, כף מים, מלח ופלפל. מפזרים את התרד באופן אחיד ושופכים מעל את הביצים.
3. מנמיכים לאש בינונית־קטנה. מזיזים בעדינות את השוליים למרכז ומטים את המחבת כדי שהחלק הנוזלי יגיע לתחתית.
4. כשהתחתית יציבה מפזרים גבינה על מחצית החביתה ומקפלים מעליה את המחצית השנייה. מכסים לזמן קצר אם יש צורך.
5. ממשיכים לבשל עד שאין ביצה נוזלית והמרכז מגיע ל־71 מעלות. מעבירים לצלחת ומגישים מיד.