



מתכון

כריך עם סלט ביצים

אופן ההכנה

①

כריך עם סלט ביצים

מצרכים:

3 ביצים קשות, בצל קטן, כף מיונז, עירית, פלפל, מעט שמן לטיגון.

אופן ההכנה:

קולפים את התפוז. נזהרים מחרצנים. חותכים ומרסקים את כל הפירות בבלנדר. בתיאבון!

סלט ביצים: מאדים בצל קצוץ במחבת עם מעט שמן. מגרדים את הביצים בפומפיה, מערבבים עם שאר החומרים. מגישים כמנה או מורחים על לחם.

ביצים הן מקור לחלבון איכותי החשוב לגדילה.