

# Potrawy z jaj

## Potrawy gotowane z jaj

Jajka można gotować w skorupkach i bez skorupki.

### Sposoby gotowania jaj:

Jajka gotowane w skorupkach	Jajka gotowane bez skorupki
<ul style="list-style-type: none"><li>- na miękko</li><li>- na półmiękko – mollet</li><li>- na twardo</li><li>- po wiedeńsku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- w koszulkach – poszetowe</li><li>- po wiedeńsku</li></ul>

Czas gotowania jajek jest zależny od konsystencji białka i żółtka jaką chcemy uzyskać oraz od wielkości jajka.

**Jajka na miękko** charakteryzują się lekko ściętym białkiem, galaretowatym i płynnym żółtkiem. Gotujemy je około 3-4 minuty od wrzenia wody, a podajemy w specjalnym kieliszku do jajek, drugie jajko zawinięte w serwetkę.



**Jajka mollet** – mają ścięte białko i półpłynne żółtko - gotuje się je 4-6 minut od wrzenia wody.



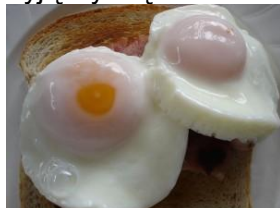
**Jajka na twardo** – mają ścięte białko i żółtko – gotuje się je 8-10 minut od wrzenia wody.



**Jajka po wiedeńsku** nazywane jajkami w szklance (ze względu na sposób podawania) można przyrządzić na dwa sposoby. Pierwszy polega na ugotowaniu jajka na miękko, obraniu ze skorupki i delikatnym przełożeniu do wygrzanej szklanki (nie wolno uszkodzić żółtka). Na wierzch kładziemy wiórek surowego masła. Drugi sposób polega na delikatnym wybiciu jajka do szklanki i umieszczeniu jej w kąpielii wodnej. Gdy białko się zetnie, należy wyjąć szklankę i umieścić ją na podstawce.



**Jajka w koszulkach** zwane jajkami poszetowymi - mają dobrze ścięte białko i płynne żółtko. Do ich przygotowania potrzeba bardzo świeżych jaj, sól i ocet. Wodę należy zakwasić i osolić, a jajko wybić do filiżanki i delikatnie wlać do wrzącej wody tuż nad powierzchnią. Ugotowane jajo wyjąć łyżką cedzakową, zawijając pod spód strzępy białka.



## Potrawy smażone z jaj

Do smażenia jaj najlepiej używać masła, można również smażyć na bekonie, słoninie, boczku lub margarynie.

Sposoby smażenia jaj:

Jajka smażone surowe	Jajka smażone, wcześniej gotowanych
<ul style="list-style-type: none"> <li>- jajecznica</li> <li>- jajo sadzone</li> <li>- omlet naturalny – francuski</li> <li>- omlet mieszany</li> <li>- omlet biszkoptowy – rzymski</li> <li>- tortilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jajka faszerowane w skorupkach</li> <li>- kotleciki z jaj</li> </ul>

**Jajecznica** - rozmącone jajka z niewielką ilością wody lub mleka (1 łyżka na 1 jajko) wylewa się na rozgrzaną patelnię, po chwili zbiera z dna ściętą masę. Jajecznica powinna być delikatna, wilgotna, puszysta. Jajecznice można sporządzić z dodatkiem szczypiorku i podsmażonych dodatków: pomidorów, grzybów, kiełbasy, szynki itp.



**Jajo sadzone** – smaży się w specjalnych patelniach dołkownicach (z zagłębieniami w dnie na kilka jajek) lub na małych patelniach. Charakteryzuje je ścięte białko ułożone wokół płynnego, wypukłego żółtka.



**Omlet naturalny** (francuski) przyrządzamy z roztrzepanych jaj z małym dodatkiem wody (1 łyżeczka na 1 jajo) i soli. Wylewamy masę jajeczną na rozgrzany tłuszcz i nie mieszamy. Gdy brzegi się zetną delikatnie podważamy je łyżką, aby płynna masa z górnej części mogła spłynąć. Omleta nie przewracamy na drugą stronę, jego wierzch powinien pozostać lekko galaretowaty. Tuż przed podaniem możemy wyłożyć na niego gorące dodatki np. szynka, groszek, kiełbasa itp. I złożyć na pół lub zwinąć w luźny rulon.



**Omlet mieszany** – przyrządzamy podobnie jak naturalny, przy czym masę jajeczną wylewamy na podsmażone dodatki i dalej smażymy tak jak omlet naturalny.



**Omlet biszkoptowy** (rzymski tzw. grzybek) – żółtka jaj należy dokładnie rozetrzeć z odrobiną mąki i połączyć z pianą ubitą z białek. Smażymy tak jak naturalny. Omlet biszkoptowy jest bardziej puszysty, delikatny i szczególnie dobrze komponuje się ze słodkimi dodatkami: owocami, syropami, cukrem pudrem czy bitą śmietanką lecz można go podawać również na słono.



**Tortilla** – nazywana często omletem hiszpańskim, bazuje na jajach, ziemniakach, cebuli, przygotowywana jest z różnymi dodatkami: pomidorami, fasolą, papryką, kiełbasą. Podawana na ciepło lub zimno.



**Jajka faszerowane w skorupkach** – ugotowane na twardo jaja należy przekroić ze skorupką wzdłuż, następnie łyżką wyjmujemy jajka ze skorupki i drobno je siekamy, mieszamy z miękkim masłem lub majonezem i dowolnymi dodatkami, np. siekaną natką pietruszki, szczypiorkiem, podsmażonymi pieczarkami czy papryką, przyprawiamy i tak przygotowaną masą napełniamy skorupki. Wierzch panierujemy tartą bułką i podsmażamy napełnioną stronę na maśle. Podajemy na gorąco.



**Kotleciki z jaj** przygotowujemy z jajek na twardo, drobno posiekanych, wymieszanych z posiekaną zieleniną, cebulką lub papryką. Do masy dodajemy surowe jajo w celu jej związania, formujemy drobne kotleciki, które panierujemy i smażyemy.

