**Letni obiad z jajkiem**

***Lato to okres, kiedy zwykle jadamy trochę lżej. W posiłkach wykorzystujemy sezonowe warzywa i owoce, a rezygnujemy z mięs smażonych czy pieczonych, oblanych zawiesistymi sosami. Doskonałym ich zamiennikiem na talerzu może być, podawane w najróżniejszych formach, jajko.***

W czasie upalnych dni częściej wybieramy posiłki lekkostrawne, na przygotowanie których poświęcamy mniej czasu. Dlatego chętnie sięgamy np. po zielone warzywa, które są bogatym źródłem kwasu foliowego, witaminy K, C i E, a także składników mineralnych m.in. potasu, żelaza, magnezu i wapnia. Mają przy tym niski indeks glikemiczny, odkwaszają organizm i hamują rozwój nowotworów. Nie wszyscy jednak wyobrażają sobie jedzenie na obiad samej przysłowiowej zieleniny, dlatego dobrze jest ją połączyć z produktem, który będzie stanowił zamiennik mięsa.

- Jajko jest tutaj idealnym kandydatem – mówi Tomasz Jokiel z Ferm Drobiu Jokiel. - To produkt sycący, a jednocześnie niskokaloryczny. Poza tym białko zawarte w jajach ma najlepszy skład aminokwasowy ze wszystkich produktów białkowych. To również bogate źródło witamin, m.in. A, D, K, E, B i B12, zdrowego cholesterolu oraz minerałów takich jak wapń, fosfor, potas, sód, cynk, selen, miedź. Nie brakuje też tłuszczów, w tym kwasów omega-3.

Stąd klasycznym, polskim obiadem na czas upałów są ziemniaki posypane koperkiem, mizeria z zielonych ogórków i jajko sadzone. Nie jest to jednak jedyne danie z jajkiem w roli głównej, które idealnie sprawdzi się jako letni obiad. Oto nasze inne propozycje!

**Omlet francuski**

Ta potrawa doskonale pasuje do letniej pory. Można ją jeść z dodatkiem różnych warzyw np. szpinaku, zielonego groszku, pomidorów, szparagów czy zielonej fasolki szparagowej. Do przygotowania omletu będziemy potrzebować jaja, niewielką ilość margaryny, wodę, zieloną pietruszkę i sól. Jaja rozbijamy do talerza, roztrzepujemy, dolewając wody i solimy. Następnie wylewamy na patelnię z wcześniej rozgrzanym tłuszczem i smażymy powoli przez 8-10 minut. Gdy omlet się zetnie, jego powierzchnia będzie mieć galaretowatą konsystencję, a spód będzie lekko rumiany dokładamy dodatki. Może to być na przykład ugotowana w osolonej wodzie fasolka szparagowa, którą dodatkowo posypujemy serem. Następnie omlet składamy i podsmażamy z obu stron.

**Jajka z warzywami**

Daniem smacznym i prostym do przyrządzenia są jajka z warzywami. Możemy wykorzystać do tej potrawy mieszankę z mrożonki, ale oczywiście lepiej zaopatrzyć się w świeże produkty, zwłaszcza o tej porze roku. Idealne będą brokuły, papryka, cukinia, cebula, kalafior, szpinak, fasolka szparagowa.

Charakterystycznym rodzajem potrawy o wyrazistym smaku składającej się z jajek i warzyw jest szakszuka. Przygotowujemy ją przede wszystkim z pomidorów. Po usunięciu skórki należy je pokroić w drobną kostkę, podobnie jak paprykę i cebulę dymkę. Następnie na patelni podgrzewamy oliwę. Podsmażamy czosnek, a gdy się zarumieni dodajemy cebulę, chili i paprykę. W kolejnym etapie dodajemy pomidory i szczypior. Doprawiamy, mieszamy do połączenia składników. Następnie wbijamy jajka i podsmażamy aż osiągną oczekiwaną konsystencję. Posypujemy zieloną pietruszką.

**Makaron z jajkiem**

Dla osób, które lubią połączenie jajka z niewielką ilością mięsa, idealną potrawą będzie makaron z jajkiem. Wykorzystuje się do niego boczek, który na początku kroimy i podsmażamy na patelni aż zacznie się wytapiać tłuszcz. Następnie dodajemy pokrojoną cebulę oraz paprykę i czekamy aż ta ostatnia stanie się miękka. Kolejny krok to dodanie masła, a potem ugotowanego wcześniej makaronu. Całość krótko podsmażamy i dodajemy jajka oraz żółty ser. Podgrzewamy do momentu aż jajko się zetnie, a makaron będzie obtoczony w serze. Całość doprawiamy pieprzem i solą. Na koniec można jeszcze posypać zieloną pietruszką albo szczypiorkiem.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl