**Jak brunch to tylko z jajkiem!**

***Jest spożywany zwykle w godzinach porannych, jednak później niż śniadanie, ale wcześniej niż obiad. Brunch zdobył popularność jako nieformalny posiłek, który można jadać w weekendy lub w dni wolne od pracy. Nieodłącznym składnikiem brunchowego menu są jajka.***

**Znaczenie nowego posiłku**

Nazwa powstała przez połączenie angielskich słów *breakfast* i *lunch.* W Polsce możemy kojarzyć go z drugim śniadaniem. Obecnie w USA sobotni brunch jedzony w godzinach 10-12 to najpopularniejszy restauracyjny posiłek. I nie tylko – idea brunchu nie opiera się bowiem wyłącznie na konsumowaniu pyszności. Jest to również rodzaj spotkania, podczas którego można w luźnej atmosferze porozmawiać z przyjaciółmi lub rodziną, a przy okazji coś przekąsić. To zdecydowanie coś innego niż typowy obiad czy kolacja.

**Co na brunch?**

Podczas brunchu podaje się dania charakterystyczne zarówno dla śniadania, jak i obiadu. Na stole pojawiają się jajka w różnych wariantach (np. jajecznica, omlety), wypieki (np. croissanty, bułeczki, tosty), owoce, sery, sałatki, a także potrawy bardziej obiadowe, jak na przykład pieczeń, ryby czy dania z makaronem. Do brunchu często podawane są też napoje takie jak kawa, herbata, soki owocowe czy nawet lekkie alkohole.

**Zjedz, ale najpierw sfotografuj!**

W internecie bez trudu znaleźć można aktualizowane corocznie rankingi szczególnie polecanych miejsc brunchowych w takich miastach jak Londyn czy Nowy Jork. Restauratorzy prześcigają się też w tworzeniu dań przeznaczonych na ten posiłek. Wiele z nich ma w swoim składzie jajka – to bowiem brunchowy „must have”, obecny w kartach większości restauracji. Co jajecznego można zamówić w lokalach największych światowych metropolii? Przykładowo rösti, czyli szwajcarskie placki ziemniaczane z jajecznicą i truflami, pieczoną dynię z jajkiem w koszulce, kozim serem i kruszonką z prażonych orzechów przyprawioną rozmarynem, muffinki z kiełbasą chorizo i jajkiem, czy jajecznicę masala podawaną z pokruszonym, indyjskim chlebkiem paratha.

– Jajko to produkt zdrowy, niskokaloryczny i bogaty w łatwo przyswajalne białko – mówi Tomasz Jokiel z Ferm Drobiu Jokiel. - Obserwując bogactwo brunchowych przepisów, warto wspomnieć o tym, że jest również bardzo fotogeniczne i doskonale sprawdza się w instagramowych stylizacjach. Niektórych dziwi to, że młodzi ludzie fotografowanie jedzenia uczynili nieodzownym elementem wizyty w restauracji, jednak oglądanie tych zdjęć może być też niezwykle inspirujące. Wystarczy wyszukać znacznik #eggbrunch, żeby zobaczyć jak wiele niesamowitych brunchowych potraw można stworzyć z jajkami.

**3 brunchowe propozycje**

A jakie potrawy z jajkiem warto przygotować na swój własny brunch, kiedy np. pracujemy zdalnie i nie mamy możliwości wyskoczenia na miasto? Oto nasze 3 propozycje!

Jajecznica z warzywami - do delikatnie ubitych jajek, dodaj szczyptę soli i pieprzu, a następnie usmaż na patelni z dodatkiem pokrojonych warzyw, takich jak papryka, pomidory, szpinak czy cebula. Dla smaku możesz też dodać startego sera.

Omlet z serem i ziołami - ubij jajka i smaż na patelni, dodając pokrojony ser (np. cheddar) oraz świeże zioła (np. natka pietruszki, bazylia czy szczypiorek). Omlet możesz również wzbogacić dodatkowymi składnikami, takimi jak pomidory czy pieczarki.

**Tost z jajkiem i awokado** – upiecz lub podgrzej kromki chleba, następnie na każdej rozłóż pokrojone na plasterki awokado, usmaż jajko, aby białko było ścięte, a żółtko płynne, połóż je na awokado, przypraw solą i pieprzem oraz płatkami chili, jeśli lubisz.

**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