**Zacznij dzień od jajecznicy! Śniadaniowy klasyk na kilka sposobów**

***Trudno wyobrazić sobie bez niej śniadanie hotelowe, gości też na większości stołów w polskich domach. Jest szybka i prosta w przygotowaniu, dlatego kojarzona bywa z daniem kawalerskim. Tak naprawdę każdy z nas ma swoją ulubioną wersję jajecznicy – począwszy od stopnia wysmażenia po różne dodatki. Możliwości jest wiele!***

Jajko to doskonały produkt do przygotowania zdrowego i pożywnego śniadania. Jest skarbnicą witamin i minerałów. Stanowi źródło dobrze przyswajalnego białka, zawiera w sobie wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm sam nie potrafi wytworzyć. Białko jaja kurzego zostało uznane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za wzorcowe.

– *Jedząc jaja na śniadanie, przez długi czas nie czujemy głodu i mamy mniejszą tendencję do podjadania* – podkreśla Tomasz Jokiel z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – *Indeks sytości to wskaźnik, który opisuje poziom sytości po spożyciu danego produktu spożywczego. Według tego wskaźnika, jaja na dłużej zaspokajają głód niż np. białe pieczywo czy płatki z mlekiem.*

**Danie z długą tradycją**

Jajko na śniadanie można podać na wiele sposobów, m.in. na miękko, po wiedeńsku, na twardo, sadzone. Do porannych potraw cieszących się największą popularnością niewątpliwie należy jajecznica. W polskiej kuchni ma ona długą tradycję. Należała do bardzo cenionych dań kuchni staropolskiej. Już wówczas oprócz wersji podstawowej, podawano jajecznicę z różnymi dodatkami, np. z winem i cynamonem lub słodką śmietaną.

**Klasyka gatunku**

Wielu zagorzałych zwolenników ma najbardziej podstawowa wersja jajecznicy, której przygotowanie ogranicza się do podsmażenia na patelni wymieszanych i przyprawionych jaj. Jej przygotowanie zajmuje dosłownie kilka chwil i jest naprawdę banalnie proste. Okazuje się jednak, że i tu pojawiają się różnice w sposobie przyrządzania.

Istnieją różne metody przygotowania jajecznicy, bo też różni ludzie lubią różne jej konsystencje. Jedną z podstawowych kwestii jest tu stopień wysmażenia. Powinniśmy długość smażenia dostosować do własnych preferencji. Znaczenie ma jednak także sposób dodawania jaj na patelnię.

– *Niektórzy wbijają je do miski i roztrzepują na gładką masę, inni wbijają jajka bezpośrednio na patelnię i po prostu całość mieszają* – mówi Tomasz Jokiel. – *Jeśli zależy nam na tym, aby jajecznica miała zróżnicowaną teksturę z wyraźnie odcinającymi się fragmentami żółtka i białka polecam jeszcze inny sposób. Jaja wbijamy do miski, ale ich w niej nie mieszamy. Przelewamy na rozgrzaną patelnię, uważając, żeby nie uszkodzić żółtek. Na patelni, przy pomocy drewnianej łyżki mieszamy w pierwszej kolejności białka, żółtka pozostawiając nienaruszone. Mieszamy je dopiero w drugiej kolejności, już po ścięciu białka.*

Co więcej, warto wyłączyć patelnię z jajecznicą chwilę wcześniej, zanim uzyskamy pożądany stopień wysmażenia. Pozostawiamy ją jeszcze na gorącej patelni, mieszając do momentu aż będzie odpowiednio usmażona.

Jajecznica klasyczna jest pyszna i ma wielu miłośników, ale można to danie urozmaicić na wiele sposobów. Bardziej aksamitną konsystencję uzyskamy dodając do jajecznicy mleka lub śmietany. Wyrazistości nada jej podsmażona cebula lub papryka. Dużą popularnością cieszy się też jajecznica z dodatkiem mięsa, np. boczku, kiełbasy lub szynki. My proponujemy dwa przepisy na wyjątkowo aromatyczne jajecznice – z pomidorami i kurkami.

**Jajecznica z pomidorami**

**Składniki:**

1 łyżka masła klarowanego

5 jaj rozmiar L (Fermy Drobiu Jokiel)

2 duże lub 3 średnie pomidory

1 cebula

1 łyżka śmietany kremówki 30% (opcjonalnie)

sól, pieprz

natka pietruszki

Cebulę obrać i pokroić w piórka lub kostkę, zeszklić na rozgrzanym na patelni maśle. Pomidory obrać ze skórki (najprościej oblewając je wcześniej wrzątkiem) i pokroić i na kawałki. Dodać na patelnię do smażącej się cebuli. Podsmażać, od czasu do czasu mieszając. Jaja wbić do miski, roztrzepać przy pomocy rózgi kuchennej, a następnie przelać na patelnię. Drewnianą łyżką ostrożnie wymieszać. Dodać łyżkę śmietany, doprawić solą i pieprzem do smaku. Smażyć, regularnie mieszając. Przed podaniem posypać świeżą natką pietruszki. Serwować bezpośrednio po usmażeniu ze świeżym pieczywem.

Smacznego!

**Jajecznica z kurkami**

**Składniki:**

1 łyżka masła klarowanego

6 jaj rozmiar L (Fermy Drobiu Jokiel)

300 g kurek

1 cebula czerwona

1 łyżka śmietany kremówki 30% (opcjonalnie)

sól, pieprz

natka pietruszki

Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę, zeszklić na rozgrzanym na patelni maśle klarowanym. Kurki oczyścić i opłukać, nie pozostawiając w wodzie zbyt długo. Osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki. Dodać na patelnię do smażącej się cebuli. Podsmażać do miękkości grzybów (ok. 5 – 7 minut), od czasu do czasu mieszając. Jaja wbić do miski, a następnie przelać na patelnię, nie uszkadzając żółtek. Drewnianą łyżką ostrożnie wymieszać białka, pozostawiając na początku żółtka w całości. Po ścięciu białek wymieszać również żółtka. Doprawić solą i pieprzem do smaku. W celu uzyskania bardziej kremowej konsystencji można dodać łyżkę śmietany. Smażyć, regularnie mieszając. Tuż przed uzyskaniem pożądanego stopnia wysmażenia wyłączyć palnik i pozostawić na gorącej patelni, nie przerywając mieszania. Posypać świeżą natką pietruszki. Podawać bezpośrednio po usmażeniu z pieczywem.

Smacznego!

**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](http://www.fdjokiel.pl)