

Bretońskie galetty z pieczarkami i MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

Składniki na 3 porcje :

3 gotowe galetty (naleśniki) bretońskie o zawartości tłuszczu 1,5% (kupuję w Auchan gotowe „Galettes de Blé Noir”)
500g dużych, świeżych pieczarek
3 łyżki oleju MCT
3 łyżki pokrojonego drobno szczypiorku
1 duży pomidor
3 białka
sól, pieprz

Przygotowanie:

Pieczarki umyć, osuszyć i pokroić w plastry o grubości ok. 4-5mm. Rozgrzać patelnię teflonową i smażyć plastry pieczarek z obu stron bez tłuszczu układając je pojedynczo obok siebie. Jeżeli patelnia się przypiecze, należy ją umyć przed smażeniem kolejnej porcji pieczarek. Do usmażonych pieczarek dodać sól i pieprz, szczypiorek i olej MCT.

Na czystej, rozgrzanej patelni teflonowej ułożyć galettę. Położyć na niej pieczarki i kawałki pomidora. Na pozostawiony pusty środek wbić białko z 1 jajka. Posolić białko i posypać je odrobiną szczypiorku. Zagiąć boki galetty i zapiekać na średnim ogniu pod przykryciem, aż białko jajka się zetnie.

Aby podać wszystkie galetty jednocześnie, należy smażyć je w tym samym czasie na kilku patelniach.

Dodatki do galetty można oczywiście dobierać dowolnie.

