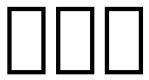


Πρωινό με ψωμί Ζέας & αυγό



Για 1 μερίδα

- 1-2 φέτες σπιτικό ψωμάκι Ζέας (αν θελετε το ψήνεται για έξτρα γευση)
- 1 αυγό (βιολογικό κατα προτίμηση)
- 1 ντοματα κομμένη σε μικρά κομματάκια
- λιγα φύλλα ροκάς
- ενα κουταλάκι του γλυκου λαδακι τρούφας η ελαιόλαδο
- αλατι και πιπέρι

Ψήνουμε το ψωμάκι , κόβουμε τη ντοματα σε κυβάκια και προσθέτουμε αλάτι , πιπέρι , και το λάδι τρούφας . Σε ενα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε το αυγό χωρίς λάδι και τοποθετούμε ενα καπάκι απο πανω , ετσι ώστε να ψηθεί ομοιόμορφα με τους υδρατμούς , σε μέτρια φωτιά για 5-6 λεπτά . Τοποθετούμε το ψωμί , τα κυβάκια ντομάτας 3-4 φύλλα ροκάς και το αυγό μας . Αλατι πιπέρι και αν θελουμε λιγο balsamic glaze

Καλη όρεξη !!□□□□