

Страпацада - греческая болтуня с томатами, фетой и орегано

Страпацада – это греческая яичница-болтуня в соусе из тёртых томатов с фетой. Вкус у неё солнечный: сладкие помидоры, солоноватый сыр и ароматный орегано. Оливковое масло при этом связывает всё вместе. Кроме того, чёрный перец добавляет лёгкую пикантность. Текстура очень нежная. Яйца схватываются мягкими хлопьями, а фета слегка тает. Благодаря этому страпацаду удобно выкладывать на хрустящий хлеб.

Порций: 2 порции

Подготовка: 5 мин

Готовка: 10 мин

Всего: 15 мин

Состав страпацады (на 2 порции)

☐ Яйца	4 шт.	☐ Чёрный перец молотый	1/4 ч. л.
☐ Спелые помидоры	2 шт. (около 300 г)	☐ Соль	щепотка
☐ Фета	60 г	☐ Цельнозерновой хлеб	2 ломтика (около 70 г)
☐ Оливковое масло	1 ст. л.	☐ Зелёный лук или базилик	5 г
☐ Сушёный орегано	1/2 ч. л.		

Как приготовить страпацаду

- 1 Разрежьте помидоры пополам и натрите мякотью на крупной тёрке. Кожицу выбросьте.
- 2 Разогрейте масло на сковороде и выпаривайте томатную массу на среднем огне 5–6 минут.
- 3 Тем временем взбейте яйца вилкой с перцем и орегано.
- 4 Влейте яйца в томаты и мягко перемешивайте лопаткой 2 минуты до нежных хлопьев.
- 5 Раскрошите фету и добавьте в сковороду. Прогрейте 30 секунд и снимите с огня.
- 6 Подсушите хлеб в тостере или на сухой сковороде.
- 7 Выложите страпацаду на хлеб и посыпьте зеленью.

Как подавать страпацаду

Подавайте страпацаду сразу, пока она горячая и нежная. Сначала выложите её на подсушенный хлеб, затем сбрызните оливковым маслом. Кроме того, к ней подходят маслины, огурцы и греческий кофе. Наконец, для сытного бранча добавьте тарелку с зеленью.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Замените фету нежирным творожным сыром, масло сократите до 1 ч. л., уберите перец

Диабет

Хлеб замените цельнозерновыми хлебцами, порцию хлеба сократите вдвое

Гипертония

Не добавляйте соль, фету замените несолёным сыром или вымочите её в воде 10 минут

Цистит

Уберите чёрный перец, помидоры выбирайте сладкие, фету сократите вдвое

Гастрит

Уберите перец, помидоры очистите и выпаривайте дольше, фету замените мягким несолёным сыром

Частые вопросы при приготовлении страпацады

Почему страпацада получается водянистой?

Скорее всего, томаты недостаточно выпарили. Поэтому держите их на огне, пока жидкость почти не уйдёт. Иначе яйца сварятся, а не обжарятся.

Зачем натирать помидоры на тёрке?

Так мякоть отделяется от кожицы и быстро превращается в соус. Благодаря этому блюдо готовится за 10 минут.

Нужно ли солить страпацаду?

Обычно нет, ведь фета солёная. Однако если сыр мягкий по вкусу, добавьте щепотку соли в конце.

Можно ли использовать консервированные томаты?

Да, подойдут помидоры в собственном соку. При этом выпаривать их нужно чуть дольше – 7–8 минут.

Сколько хранится страпацада?

Её лучше есть сразу. Однако остатки можно хранить в холодильнике до суток. Замораживать блюдо не стоит: яйца станут резиновыми.

Как разогреть страпацаду?

Прогрейте её на сковороде на слабом огне 1–2 минуты, помешивая. Кроме того, её можно есть и тёплой.

Куда ещё использовать страпацаду?

Её можно завернуть в лаваш или положить в питу. Также она хороша как начинка для запечённого перца.