

Яйца по-панагюрски - пашот на прохладном чесночном йогурте

Яйца по-панагюрски – это пашот на прохладном чесночном йогурте, политый горячим маслом с паприкой. Вкус получается сливочным, с приятной кислинкой и пряной ноткой. Брынза добавляет солоноватость, а укроп – свежесть. При этом контраст тёплого и холодного делает блюдо особенно ярким. Текстура тоже интересная. Сначала вилка встречает упругий белок, затем вытекает жидкий желток и смешивается с йогуртом. Благодаря этому получается готовый соус для хлеба.

Порций: 2 порции

Подготовка: 5 мин

Готовка: 10 мин

Всего: 15 мин

Состав яиц по-панагюрски (на 2 порции)

☐ Яйца	4 шт.	☐ Сладкая молотая паприка	1 ч. л.
☐ Греческий или болгарский йогурт	250 г	☐ Столовый уксус 9%	1 ст. л. (для воды)
☐ Чеснок	1 зубчик	☐ Соль	щепотка
☐ Брынза	40 г	☐ Укроп	5 г
☐ Сливочное масло	15 г	☐ Цельнозерновой хлеб	2 ломтика (около 60 г)

Как приготовить яйца по-панагюрски

- 1 Выложите йогурт в миску и оставьте при комнатной температуре. Добавьте к нему тёртый чеснок и щепотку соли, перемешайте.
- 2 Вскипятите в сотейнике 1 л воды с уксусом и убавьте огонь до лёгкого кипения.
- 3 Разбейте каждое яйцо в чашку. Закрутите воду воронкой и аккуратно влейте яйцо в центр.
- 4 Варите пашот 3–4 минуты, затем выньте шумовкой на бумажное полотенце. Повторите с остальными яйцами.
- 5 Растопите сливочное масло на слабом огне и вмешайте паприку. Снимите с огня через 20 секунд, иначе паприка станет горькой.
- 6 Разложите йогурт по тарелкам и сделайте ложкой углубление. Выложите по 2 яйца.
- 7 Полейте паприковым маслом, посыпьте брынзой и рубленым укропом. Подавайте с подсушенным хлебом.

Как подавать яйца по-панагюрски

Подавайте яйца по-панагюрски сразу: тёплые пашоты на йогурте комнатной температуры. Сначала разломите желток, затем макайте хлеб в смесь соуса и масла. Кроме того, к блюду хорошо подходят свежие огурцы, помидоры и травяной чай. Наконец, для бранча можно добавить бокал айрана.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Уберите чеснок и брынзу, сливочное масло замените каплей оливкового, йогурт возьмите нежирный

Диабет

Хлеб замените цельнозерновыми хлебцами или овощами, йогурт выбирайте без сахара

Гипертония

Не добавляйте соль, брынзу замените несолёным творожным сыром

Цистит

Уберите чеснок, паприку возьмите только сладкую, брынзу сократите вдвое

Гастрит

Исключите чеснок, масло с паприкой не перегревайте, йогурт выбирайте некислый

Частые вопросы при приготовлении яиц по-панагюрски

Почему пашот расплывается в воде?

Обычно причина в несвежих яйцах. Поэтому берите максимально свежие. Кроме того, уксус и воронка в воде помогают белку быстро собраться.

Можно ли заменить пашот яйцами всмятку?

Да, это упрощает задачу. Варите яйца 6 минут, затем остудите и очистите. Вкус при этом почти не изменится.

Почему йогурт должен быть комнатной температуры?

Холодный йогурт быстро остужает яйца. Однако тёплым его делать не нужно: он может свернуться. Поэтому достаньте его заранее.

Чем заменить брынзу?

Подойдёт фета, адыгейский сыр или просто больше зелени. Кроме того, блюдо вкусно и без сыра.

Сколько хранятся яйца по-панагюрски?

Готовое блюдо лучше есть сразу. Пашоты при этом можно сварить заранее и хранить в холодной воде в холодильнике до 2 дней. Замораживать их не стоит.

Как разогреть заранее сваренные пашоты?

Опустите их в горячую, но не кипящую воду на 1 минуту. Благодаря этому желток останется жидким.

Куда использовать оставшийся чесночный йогурт?

Он отлично подходит как соус к запечённым овощам, котлетам и лепёшкам. Храните его в холодильнике до 2 дней.

Домашние рецепты вкусных и полезных для
здоровья блюд · Илья Щепоткин

<https://zdorovie360.ru/recepty/zavtraki/yaytsa-po-panagyurski-pas-hot-na-prohladnom-chesnochnom-yogurte/>