

4 Ιουνίου 2020

Αυγά μάτια σε σάλτσα μπολονέζ

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





Υλικά

1½ φλιτζ. τσαγιού σάλτσα μπολονέζ

4 αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά

2 ντομάτες ώριμες, πλυμένες, καθαρισμένες από φλούδες και σπόρια (δες το βίντεο για να μάθεις πώς τις ξεφλουδίζουμε) και κομμένες σε μέτρια κομμάτια

40 ml ελαιόλαδο

1 σκελίδα σκόρδου ελαφρώς κοπανισμένη

1 κουτ. γλυκού ξερός δυόσμος, τριμμένος, ή δεντρολίβανο, καλά κοπανισμένο στο γουδί

Διαδικασία

Βάζουμε το ελαιόλαδο με το σκόρδο σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε μια πλατιά ρηχή κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά. Όταν ζεσταθεί το λάδι, ρίχνουμε την ντομάτα και σοτάρουμε για περίπου 5 - 6 λεπτά, σε δυνατή φωτιά πάντα. Προσθέτουμε τη σάλτσα μπολονέζ, το δυόσμο ή το δεντρολίβανο, ανακατεύουμε να ζεσταθεί και σπάμε προσεκτικά τα αυγά πάνω από τον κιμά. Με μια ξύλινη σπάτουλα «σκαλίζουμε» προσεκτικά το ασπράδι με κυκλικές κινήσεις γύρω από τον κρόκο - χωρίς να τον σπάσουμε- ώστε να ανακατευτεί με τον κιμά και να ψηθεί.

Κλείνουμε το μάτι της κουζίνας, όμως δεν αποσύρουμε το σκεύος. Σκεπάζουμε με ένα καπάκι και αφήνουμε στο ζεστό μάτι για 4 - 5 λεπτά ακόμη ή μέχρι να πήξουν

οι κρόκοι. Σερβίρουμε με ζεστό ψωμί και πράσινη σαλάτα ή αγγουροσαλάτα.

Πηγή: gastronomos.gr