

Καγιανός (Στραπατσάδα)

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



Συστατικά

- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 σκ. σκόρδο
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. ντομάτες
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 2 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- 1 κ.σ. θυμάρι φρέσκο
- 1 κ.γ. ρίγανη φρέσκια
- 1 κ.γ. βασιλικό φρέσκο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- ½ κ.γ. κύμινο
- 4 αυγά μεσαία
- 50 γρ. φέτα
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. ρόκα
- 6 τοματίνια
- 4 φέτες ψωμί, ψημένες

20 γρ. φέτα

λίγο ελαιόλαδο

πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά ώστε να κάψει καλά.

Κόβουμε το κρεμμύδι σε κομμάτια 0,5 εκ.

Προσθέτουμε στο τηγάνι 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και βάζουμε το κρεμμύδι.

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το βάζουμε στο τηγάνι.

Τρίβουμε τις ντομάτες στον χοντρό τρίφτη και πετάμε τις φλούδες.

Προσθέτουμε στο τηγάνι τη ζάχαρη και μόλις λιώσει σβήνουμε με το βαλσάμικο.

Μόλις εξατμιστεί η υγρασία προσθέτουμε την ντομάτα, το θυμάρι, τη ρίγανη, τον βασιλικό, το κύμινο, την πάπρικα και αφήνουμε για 5-10 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί η υγρασία από τις ντομάτες.

Σπάμε τα αυγά σε ένα μπολ και προσθέτουμε πιπέρι, λίγο θυμάρι και ρίγανη.

Ανακατεύουμε τα αυγά με ένα πιρούνι ίσα ίσα για να σπάσουν οι κρόκοι και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.

Ανακατεύουμε με μία κουτάλα για 1 λεπτό μέχρι να αρχίσουν να ψήνονται τα αυγά και μόλις αρχίσουν να σχηματίζονται στο τηγάνι, αφαιρούμε από τη φωτιά.

Τρίβουμε τη φέτα με τον τρίφτη και ανακατεύουμε με μία κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Για το σερβίρισμα

Απλώνουμε σε ένα ξύλο κοπής τη ρόκα και τα τοματίνια κομμένα στη μέση.

Βάζουμε από πάνω 4 φέτες ψωμί ψημένο και απλώνουμε πάνω σε κάθε ψωμί το μείγμα από το τηγάνι.

Τρίβουμε από πάνω τη φέτα, πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, πιπέρι και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com