

Λυγιά με λαχανικά



Υλικά

Λαχανικά της επιλογής σας π.χ. Άγρια σπαράγγια, άγρια χόρτα, “στρουθικιά”, σπανάκι ή φύλλα κρεμμυδιού.

4-6 αυγά

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένετε τα λαχανικά με κρύο τρεχούμενο νερό.

Βράζετε νερό και προσθέτετε τα λαχανικά με αλάτι και πιπέρι.

Τα στραγγίζετε μόλις μαλακώσουν και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Τσιγαρίστε τα λαχανικά σε ένα τηγάνι με το ελαιόλαδο.

Προσθέστε τα αυγά, το αλάτι και το πιπέρι.

Ανακατώνετε μέχρι να μαγειρευτούν.

Σημείωση: Πριν προσθέσετε τα αυγά, βάλτε λίγο ξίδι στα φύλλα λαχανικών.

Μπορείτε να βάλετε τα σπαράγγια στο ελαιόλαδο και να τα σκεπάσετε μέχρι να τηγανιστούν.

Πηγή: ikypros.com