

6 Ιουλίου 2017

Καγιανάς με σύγλινο, κρεμμύδια και θυμάρι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown



Υλικά για 4 άτομα:

8 αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά

3 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες

120 γρ. σύγλινο, κομμένο σε μικρούς κύβους (εναλλακτικά, βάζουμε άλλο αλλαντικό της αρεσκείας μας, π.χ. μπέικον)

30 ml ελαιόλαδο

1/2 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, καλά κοπανισμένο (ή ρίγανη ξερή ή δεντρολίβανο, καλά κοπανισμένο και περασμένο από σουρωτηράκι, με διαφορετικό αποτέλεσμα)

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία:

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μαζί με το σύγλινο, για περίπου 1 - 2 λεπτά, ανακατεύοντας με μια κουτάλα.

Αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία και τα αφήνουμε να σιγομαγειρευτούν για περίπου 10 - 15 λεπτά, μέχρι να μελώσουν τα κρεμμύδια και να ροδίσει το σύγλινο. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε 1 - 2 κουταλιές νερό.

Εν τω μεταξύ, σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε τα αυγά με το σύρμα, μέχρι να αφρατέψουν. Ρίχνουμε τα αυγά στο μείγμα των κρεμμυδιών με το σύγλινο και δυναμώνουμε τη φωτιά.

Πασπαλίζουμε με το θυμάρι και ψήνουμε για περίπου 5 - 6 λεπτά, ανακατεύοντας απαλά με την ξύλινη κουτάλα, μέχρι να πήξουν τα αυγά.

Σερβίρουμε τον καγιανά ζεστό, συνοδευόμενο από μια πράσινη σαλάτα, ψωμί και, για τα παιδιά, πατάτες τηγανητές.

Πηγή: kathimerini.gr