

Szybka fasolka w wersji angielskiej

Angielskie śniadanie z fasolką – klasyka w nowoczesnym wydaniu

Tradycyjna angielska fasolka to danie, które podbiło serca miłośników sycących śniadań na całym świecie. Nasza wersja to **szybki i aromatyczny posiłek**, który przygotujesz w kilka minut, a zaspokoi nawet największy głód. Chrupiący boczek, kremowa fasolka w pomidorach i jajko sadzone tworzą harmonijne połączenie smaków, które najlepiej smakuje z kawałkiem świeżego pieczywa.

Dla kogo?

Angielska fasolka to idealna propozycja dla **zapracowanych osób**, które cenią sobie pożywne śniadania. Sprawdzi się również jako *szybki obiad* czy kolacja, gdy nie masz czasu na przygotowanie skomplikowanych dań. Bogactwo białka z fasolki i jajka oraz sycący boczek sprawia, że energia będzie Ci towarzyszyć przez wiele godzin.

Na jaką okazję?

To danie świetnie sprawdzi się jako *weekendowe śniadanie* dla całej rodziny. Możesz je również zaserwować podczas *nieformalnego brunchu* ze znajomymi. Angielska fasolka to także doskonały pomysł na szybki posiłek po intensywnym treningu, gdy organizm potrzebuje błyskawicznej regeneracji.

Czy wiesz, że?

Tradycyjne angielskie śniadanie (*English breakfast*) to nie tylko fasolka, ale cały zestaw składników. Oprócz fasolki w

sosie pomidorowym i jajek, Anglicy serwują kiełbaski, grilowane pomidory, pieczarki i tosty. Nasza wersja to uproszczona, ale równie smaczna alternatywa dla pełnego zestawu.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić danie o *grilowane pieczarki* lub pomidory. Zamiast boczku wypróbuj chrupiącą szynkę parmeńską lub kiełbaski. Dla wegetarian świetnie sprawdzi się dodatek awokado. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj szczyptę wędzonej papryki lub kilka kropel sosu tabasco do fasolki.