

Αυγό τηγανητό χωρίς λάδι - Αυγό τηγανητό στη λαδόκολλα

Αυγό τηγανητό χωρίς τα περιττά λάδια του τηγανίσματος, ελαφρύ, γευστικό και χωρίς περιττές θερμίδες. Για όσους προσέχουν τη διατροφή τους και αποφεύγουν τα τηγανητά. Αν έχετε αμφιβολία για το πόσο αντικολλητικό είναι το τηγάνι σας, σας έχω τη λύση. Χρησιμοποιήστε λαδόκολλα. Δείτε αναλυτικά και το βίντεο!

Τι θα χρειαστείτε

2 αυγά φρέσκα

Αλάτι

Πιπέρι

Προαιρετικά, ελάχιστο ελαιόλαδο

Προαιρετικά, χαρτί ψησίματος (λαδόκολλα)

Αυγό τηγανητό χωρίς λάδι - Αυγό τηγανητό στη λαδόκολλα

Εκτέλεση συνταγής

Βάζουμε το τηγάνι στο μάτι.

Ανάβουμε το μάτι στη μέγιστη ένταση.

Μόλις αρχίσει και ζεσταίνεται, χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια.

Μπορούμε να προσθέσουμε και 1-2 σταγόνες ελαιόλαδο ή και καθόλου.

Σπάμε το αυγό μέσα στο τηγάνι. Μόλις αρχίσει το ασπράδι να σταθεροποιείται καλύπτουμε με ένα καπάκι για να ψηθεί το αυγό και από πάνω. Ψήνουμε 1-3 λεπτά, ανάλογα τις προτιμήσεις μας.

Αφαιρούμε το αυγό με σπάτουλα ή απλά γέρνουμε το τηγάνι να γλιστρίσει στο πιάτο μας.

Απολαμβάνουμε το αυγό μας με φρέσκο ψωμί.

Εναλλακτικά, αν έχετε αμφιβολία για το πόσο αντικολλητικό είναι το τηγάνι σας, αν είναι γδαρμένο ή ταιλαιωρημένο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαρτί ψησίματος (λαδόκολλα).

Βρέξτε ελαφρά τον πάτο του τηγανιού ή βάλτε μια σταγόνα λάδι.

Κόψτε τη λαδόκολλα περίπου στις διαστάσεις του τηγανιού και τοποθετήστε στον πάτο, να περισσεύει όμως και στα τοιχώματα.

Κάνουμε ακριβώς την ίδια διαδικασία με παραπάνω, δηλαδή ανάβουμε το μάτι και μόλις ζεσταθεί χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και σπάμε το αυγό. Καπακώνουμε με το καπάκι όταν ασπρίσει λίγο το ασπράδι και ψήνουμε μέχρι να είμαστε ευχαριστημένοι.

Στη συνέχεια μεταφέρουμε τη λαδόκολλα στο πιάτο και με μια σπάτουλα αφαιρούμε το αυγό και απομακρύνουμε τη λαδόκολλα.

Ελπίζω να βρείτε τον τρόπο αυτό χρήσιμο και θα χαρώ πολύ να μου πείτε αν σας άρεσε.

Με αγάπη

Κατερίνα

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [Αφράτη ομελέτα φούρνου με λαχανικά](#)

Αυγό τηγανητό χωρίς λάδι - Αυγό τηγανητό στη λαδόκολλα

Βήμα προς Βήμα

1 Βάζουμε το τηγάνι στο μάτι.

2 Ανάβουμε το μάτι στη μέγιστη ένταση.

- 3 Μόλις αρχίσει και ζεσταίνεται, χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια.
- 4 Μπορούμε να προσθέσουμε και 1-2 σταγόνες ελαιόλαδο ή και καθόλου.
- 5 Σπάμε το αυγό μέσα στο τηγάνι. Μόλις αρχίσει το ασπράδι να σταθεροποιείται καλύπτουμε με ένα καπάκι για να ψηθεί το αυγό και από πάνω. Ψήνουμε 1-3 λεπτά, ανάλογα τις προτιμήσεις μας.
- 6 Αφαιρούμε το αυγό με σπάτουλα ή απλά γέρνουμε το τηγάνι να γλιστρίσει στο πιάτο μας. Απολαμβάνουμε το αυγό μας με φρέσκο ψωμί.
- 7 Εναλλακτικά, αν έχετε αμφιβολία για το πόσο αντικολλητικό είναι το τηγάνι σας, αν είναι γδαρμένο ή τλαιπωρημένο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαρτί ψησίματος (λαδόκολλα). Βρέξτε ελαφρά τον πάτο του τηγανιού ή βάλτε μια σταγόνα λάδι.
- 8 Κόψτε τη λαδόκολλα περίπου στις διαστάσεις του τηγανιού και τοποθετήστε στον πάτο, να περισσεύει όμως και στα τοιχώματα.
- 9 Κάνουμε ακριβώς την ίδια διαδικασία με παραπάνω, δηλαδή ανάβουμε το μάτι και μόλις ζεσταθεί χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και σπάμε το αυγό. Καπακώνουμε με το καπάκι όταν ασπρίσει λίγο το ασπράδι και ψήνουμε μέχρι να είμαστε ευχαριστημένοι.
- 10 Στη συνέχεια μεταφέρουμε τη λαδόκολλα στο πιάτο και με μια σπάτουλα αφαιρούμε το αυγό και απομακρύνουμε τη λαδόκολλα.