

## [Варени яйца](#)



Колко време трябва да се варят яйцата?

Схема за варене на яйцата в минути.

[Японският начин за варене на яйца](#)



"Онсен" е японското название за горещ

минерален извор. Оригинален и полезен

начин за приготвяне на яйцата е варенето

им директно в минералните извори.

## Салати



[Яйчна Салата със &nbsp;сьомга](#)

[Класическа яйчна салата с филе и кашкавал](#)

[Салата пиле, гъби и яйца](#)

[Хранителна стойност на яйцата](#)



Съдържание на калории, протеини,

въглехидрати, мазнини, холестерол,

витамини, минерали в едно яйце.

[Омлети/Бъркани яйца](#)

