

Πανεύκολη συνταγή, αυγά στο τηγάνι με σύγλινο Μάνης. Η συνταγή γίνεται και με κρητικό σύγλινο, ή αλλιώς Απάκι, καθώς είναι παρόμοια μεταξύ τους. Το σύγλινο, σύγκλινο ή παστό είναι αλλαντικό το οποίο παρασκευάζεται από κρέας που μαγειρεύεται και αποθηκεύεται μαζί με το λίπος του (γλίνα). Συνήθως παρασκευάζεται από χοιρινό κρέας. Παρασκευάζεται, κυρίως, στη Λακωνία και στην Κρήτη. Πηγή: Βικιπαίδεια

Τι θα χρειαστείτε

4-6 μεγάλα αυγά

400 γρ. σύγκλινο Μάνης ή κρητικό Απάκι

Αλάτι και πιπέρι

Αυγά με σύγλινο

Εκτέλεση συνταγής

Σε βαθύ τηγάνι βάζουμε τα κομματάκια του σύγλινου κομμένα σε μπουκιές. Δεν προσθέτουμε καθόλου λάδι, τα αφήνουμε σε μέτρια φωτιά να τσιγαριστούν και να βγάλουν το λίπος τους.

Ανακατεύουμε ελαφρά και μόλις τσιγαριστεί το κρέας (3-4 λεπτά συνήθως είναι αρκετά) κάνουμε λίγο χώρο στο τηγάνι και σπάμε μέσα ένα-ένα τα αυγά.

Τα αφήνουμε σε μέτρια φωτιά, δύο-τρία λεπτά, να ψηθούν μόνα τους. Αν χρειαστεί, σκεπάζουμε για 1-2 λεπτά με ένα μεγάλο καπάκι, ώστε να ψηθούν και από πάνω.

Αν θέλουμε βάζουμε και λίγο αλάτι και πιπέρι στα αυγά.

Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε.

Συμβουλή: Κόψτε και μια ωραία χωριάτικη σαλάτα με μπόλικη φετούλα. Βουτήξτε και [φρέσκο ζυμωτό ψωμάκι](#) στα αυγά και έχετε το τέλειο γεύμα!

Καλή σας όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [Ομελέτα με τριμμένη πατάτα και σύγλινο](#)

Αυγά με σύγλινο

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε βαθύ τηγάνι βάζουμε τα κομματάκια του σύγλινου κομμένα σε μπουκιές. Δεν προσθέτουμε καθόλου λάδι, τα αφήνουμε σε μέτρια φωτιά να τσιγαριστούν και να βγάλουν το λίπος τους.
- 2 Ανακατεύουμε ελαφρά και μόλις τσιγαριστεί το κρέας (3-4 λεπτά συνήθως είναι αρκετά) κάνουμε λίγο χώρο στο τηγάνι και σπάμε μέσα ένα-ένα τα αυγά.
- 3 Τα αφήνουμε σε μέτρια φωτιά, δύο-τρία λεπτά, να ψηθούν μόνα τους. Αν χρειαστεί, σκεπάζουμε για 1-2 λεπτά με ένα μεγάλο καπάκι, ώστε να ψηθούν και από πάνω.
- 4 Αν θέλουμε βάζουμε και λίγο αλάτι και πιπέρι στα αυγά. Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε. Συμβουλή: Κόψτε και μια ωραία χωριάτικη σαλάτα με μπόλικη φετούλα. Βουτήξτε και φρέσκο ζυμωτό ψωμάκι στα αυγά και έχετε το τέλειο γεύμα! Καλή σας όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [Ομελέτα με τριμμένη πατάτα και σύγλινο](#)
- 5 Αν θέλουμε βάζουμε και λίγο αλάτι και πιπέρι στα αυγά. Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε. Συμβουλή: Κόψτε και μια ωραία χωριάτικη σαλάτα με μπόλικη φετούλα. Βουτήξτε και φρέσκο ζυμωτό ψωμάκι στα αυγά και έχετε το τέλειο γεύμα! Καλή σας όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [Ομελέτα με τριμμένη πατάτα και σύγλινο](#)