

Τα αυγά-καγιανά ή αλλιώς στραπατσάδα τα-αγάπησα στην Καλαμάτα απ'όπου κατάγεται η μητέρα μου. Εκεί στη συνταγή προσθέτουν-παστό κρέας, σύγλινο-ή λουκάνικο με πορτοκάλι. Η απλή του μορφή όμως είναι επίσης πολύ νόστιμη και ελαφριά. Ένα φαγητό που για μένα φέρνει το καλοκαίρι στο πιάτο, μοσχοβολάει από τη φρέσκια ντομάτα και σε χορταίνει χωρίς να σε βαραίνει! Τρώγεται όμως ευχάριστα όλο το χρόνο και είναι μια εύκολη και γρήγορη λύση για ένα ελαφρύ γεύμα.

Τι θα χρειαστείτε

2 μεγάλες ντομάτες ώριμες τριμμένες στον τρίφτη

6 αυγά

1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο ή 2 φρέσκα σε ροδέλες

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

1-2 πρέζες ρίγανη

60 γρ. φέτα χοντροτριμμένη

Καγιανάς ή στραπατσάδα

Εκτέλεση συνταγής

Σε τηγάνι προσθέτουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και βάζουμε την ντομάτα να βράσει μαζί με το τριμμένο κρεμμύδι, μέχρι να πιει το νερό της (περίπου 15 λεπτά). Προσθέτουμε αλάτι πιπέρι και την ρίγανη.

Σε μπόλ χτυπάμε τα αυγά και τα προσθέτουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε απαλά να ενσωματωθούν τα αυγά με τη ντομάτα. Το φαγητό πρέπει να μείνει ζουμερό.

Πασπαλίζουμε με χοντροτριμμένη φέτα και σερβίρουμε.

Καλή όρεξη!

Καγιανάς ή στραπατσάδα

Βήμα προς Βήμα

- 1 Τρίψτε τις ντομάτες στο χοντρό του τρίφτη
- 2 Βάλτε τις ντομάτες σε τηγάνι με το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι να βράσουν
- 3 Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και τη ρίγανη
- 4 Ρίχνουμε τα αυγά χτυπημένα και ανακατεύουμε ελαφρά μέχρι να ψηθούν
- 5 Προσθέτουμε χοντροτριμμένη φέτα και σερβίρουμε αν θέλουμε προσθέτοντας λίγο άνηθο ή μαϊντανό