



Full English breakfast



Een Engels ontbijt (full English breakfast) is een uitgebreid ontbijt zoals men dat in Engeland serveert. Het ontbijt kan in samenstelling variëren, maar gebakken spek en gepocheerd ei of roerei maken er vrijwel altijd deel van uit. Ook black pudding (bloedworst) kan deel uitmaken van een full English breakfast.

Dit ontbijt wordt doorgaans niet iedere dag gegeten, maar voornamelijk in het weekeinde. Veel eetgelegenheden serveren het de hele dag door, en hotels, bed and breakfasts en jeugdherbergen serveren het elke ochtend, vaak als "traditioneel gerecht".

In andere delen van de Britse Eilanden kent men varianten, die dan bijvoorbeeld als Welsh breakfast of Ulster fry worden aangeduid.

Ingrediënten die vaak in een Engels ontbijt worden gevonden zijn:

Bacon	Witte bonen in tomatensaus
Black pudding (bloedworst)	Toast met boter, jam, marmelade of honing
White pudding	Muffins of scones
Worstjes	Hash browns (aardappelpannenkoekjes)
Kippers	Bubble and squeak (opgebakken groentenstampot)
Gebakken ei	Gebakken tomaat
Roerei	Gebakken champignons
Witte bonen in tomatensaus	Sauzen als tomatenketchup en brown sauce (zoals HP Sauce)

Bij dit ontbijt worden meestal gedronken: Thee, Koffie, Sinaasappelsap

Per persoon:

- 15 gr margarine
- 1 el extra Vierge olijfolie
- 1 braadworst
- 2 plakjes ontbijtspek
- 1 theel. stroop of ahornandroop
- 2 tomaatjes
- 2 eetl. witte bonen in tomatensaus
- 1 à 2 sneetjes tijgerbrood wit
- 1 à 2 middelgrote eieren
- Thym, zwarte peper, zeezout



Verhit de margarine in een koekenpan en bak de braadworsten in 8 à 10 min. op middelhoog vuur rondom gaar, keer regelmatig.

Verhit ondertussen een 2e koekenpan zonder olie of boter en bak de ontbijtspek op middelhoog vuur in ca. 5 min. goudbruin en krokant. Voeg de keukenstroop toe, schep om en neem het spek uit de pan. Laat uitlekken op keukenpapier.

Halveer ondertussen de tomaten overlangs. Bak met de snijkant naar beneden 4 min. op middelhoog vuur in het achtergebleven bakvet van het ontbijtspek, bestrooi met thym, zeezout en zwarte peper.

Zet de boven grill van de oven aan.

Verwarm ondertussen de bonen in een kleine pan op laag vuur en rooster het brood.

Neem de braadworsten uit de pan en houd warm op de bodem van de oven samen met de tomaatjes en het spek.

Bak de eieren of maak het roerei. Bestrooi met peper en eventueel zout.

Snijd het brood schuin doormidden. Snijd elke braadworst schuin door de helft. Maak op een warm bord een mooi compositie.

Bestrooi met fijne bieslook of -(blad)peterselie. --> *Enjoy Your Meal!*