



## Pieczone awokado nadziewane jajem

★★★★★ (20)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**194 kcal** / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>149.85 kcal</b> 7.49%	Białko <b>6.78 g</b> 13.56%	Węglowod. <b>4.88 g</b> 1.81%	Tłuszcze <b>12.55 g</b> 17.93%	Błonnik <b>2.08 g</b> 8.32%	<b>GDA</b> <b>7.49 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Awokado - 280g
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Szczypierek pęczek - 20g (1/2 pęczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Awokado umyj, pokrój na pół, wyjmij pestki. Miejsce po pestce delikatnie poszerz, wyciągając część miąższu łyżeczką. Układaj je skórką do dołu w naczyniu żaroodpornym.

**KROK 2:** Do zagłębienia po pestkach wbij po jednym jajku. Oprósz je odrobiną soli i pieprzu, słodkiej papryki i ziół prowansalskich. Włóż do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni C. na mniej więcej 10-15 minut, aż białko całkowicie się zetnie.

**KROK 3:** Upieczone awokado wyjmij z piekarnika, udekoruj odrobiną startego sera i posiekany szczypiorkiem.

\*Najlepiej smakuje podane na ciepło.

Smacznego!

