Pieczone awokado nadziewane jajem

(20)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

194 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
149.85 kcal	**6.78** g	**4.88** g	**12.55** g	**2.08** g	**7.49** %
7.49%	13.56%	1.81%	17.93%	8.32%	

Składniki

- Awokado - 280g
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Szczypiorek pęczek - 20g (½ 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 zagłębień 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 posiekanym szczypiorkiem.

*Najlepiej smakuje podane na ciepło.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję