



## Tosty zapiekane z jajkiem, kaszą jaglaną i goudą

★★★★★(1)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**423 kcal** / 1 porcję (197 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>214.82 kcal</b> 10.74%	Białko <b>11.62 g</b> 23.24%	Węglowod. <b>24.72 g</b> 9.16%	Tłuszcze <b>8.26 g</b> 11.8%	Błonnik <b>1.45 g</b> 5.8%	<b>GDA</b> <b>10.74%</b>
--	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 108g (4 kromki)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Ser Gouda, tarty - 30g (3 łyżki stołowe)
- Papryka słodka, wędzona - 2g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę jaglaną, wystudź, dokładnie odcedź. Przypraw papryką wędzoną, oregano, solą i pieprzem, wymieszaj.

**KROK 2.** Używając z zewnętrznej strony łyżki zrób w tostach zagłębienia. Przyciskaj dokładnie, aby kromki uległy w środku spłaszczeniu, dzięki temu będziesz mógł włożyć w to miejsce resztę składników. Włącz piekarnik na 160°C

**KROK 3.** W zrobione w poprzednim kroku zagłębienia wbij, żółtko i 1/3 białka (białka musisz trochę odjąć, ponieważ nie zmieści się w całości do tosta. Jajko obsyp przyprawioną kaszą dookoła, następnie całość posyp startym na dużym oczku serem. Zapiekaj do momentu całkowitego ścięcia jaj.

Smacznego!

