



Pieczone awokado nadziewane jajem

★★★★★ (20)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

194 kcal / 1 porcję (130 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

149.85 kcal

7.49%



Białko

6.78 g

13.56%



Węglowod.

4.88 g

1.81%



Tłuszcze

12.55 g

17.93%



Błonnik

2.08 g

8.32%

GDA

7.49%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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)
- Ziola 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 skórą 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!

