

Jajka faszerowane na sałatkę

Wgłębienia w połówkach białka ugotowanego na twardo jajka są doskonałymi pojemnikami na smaczne nadzienie – w tym wypadku z marchewki i szczypiorku. Takie jajka bardzo ładnie wyglądają udekorowane warzywami i roszponką. Żeby przyrządzić pożywny i kompletny lunch, wystarczy podać pieczywo z pestkami i ziarnami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6 dużych jajek o temperaturze pokojowej
1 i 1/2 łyżki niskotłuszczowego majonezu
1 i 1/2 łyżki naturalnego niskotłuszczowego jogurtu
1/2 łyżeczki gorczycy w proszku
100 g marchewki, drobno startej
2 łyżki świeżego szczypiorku, posiekanego

Sos estragonowy

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżeczka octu estragonowego

1/4 łyżeczki musztardy dijon
sól i pieprz

Sałatka

1 marchewka
1 mały koper włoski
2 cukinie
85 g roszponki

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć jaja do dużego rondla, zalać letnią wodą i doprowadzić ją do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 7 minut. Wyjąć jajka łyżką cedzakową i włożyć do miski z zimną wodą, żeby ostygły.

2) Wlać oliwę i ocet do słoika z zakręcanym wieczkiem. Dodać musztardę, sól i pieprz. Mocno potrząsnąć, żeby składniki się wymieszały, i odstawić.

3) Obrąć jajka i przekroić każde wzdłuż na pół. Wyjąć łyżeczką żółtka i przełożyć do miski. Odłożyć białka.

4) Dodać do żółtek majonez, jogurt, gorczycę w proszku, tartą marchewkę oraz połowę szczypiorku i utrzeć. Doprawić solą i pieprzem. Połówki białek napełnić pastą z żółtek.

5) Pokroić wzdłuż marchewkę, koper włoski i cukinię na podłużne cienkie wstążki obieraczką do warzyw. Ułożyć je na półmisku razem z roszponką. Wstrząsnąć ponownie słoikiem z sosem estragonowym, połączyć nim sałatkę i wymieszać.

6) Rozłożyć sałatkę na 4 talerze. Ułożyć na każdej porcji po 3 połówki jajek faszerowanych. Posypać jajka resztą szczypiorku i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 210 kcal, 12 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 3,5 g NKT), 6 g węglowodanów (w tym 5,5 g cukrów), 3 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock