

# Jajka mimoza

Jajka mimoza to doskonała potrawa śniadaniowa. Jeśli dodamy plasterki pomidorów i listki świeżego szpinaku, będzie to naprawdę zdrowe i danie.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 jajka, ugotowane na twardo  
2 łyżki masła  
2 łyżki mąki  
1/2 łyżeczki soli  
szczypta białego pieprzu  
1 szklanka mleka  
2 kromki pieczywa tostowego, opieczzonego i posmarowanego masłem

## PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić jajka na pół. Wyjąć żółtka. Posiekać białka. Roztopić masło w rondlu. Dodać mąkę, sól i pieprz. Zamieszać.

Stopniowo wlewać mleko. Doprowadzić do wrzenia i gotować 1–2 minuty, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje.

2) Dodać białka. Podgrzać. Połączyć tosty sosem. Posypać żółtkami przetartymi przez sitko.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 382 kcal, 26 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 270 mg cholesterolu, 1001 mg sodu, 25 g węglowodanów, 1 g błonnika, 13 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*