

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