Jajka po florencku

Ten przepis możesz łatwo zmodyfikować dodając do pasty z serka świeżych, posiekanych ziół lub drobno pokrojonej szynki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

masło, do natłuszczenia i tostów
150 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego
2 jajka
2 kromki pieczywa na zakwasie
2 łyżki serka śmietankowego
2 łyżki sera cheddar, startego
1/2 łyżeczki musztardy dijon

PRZYGOTOWANIE:

1) Postawić przykrywaną patelnię na dużym ogniu. Nalać wody do połowy wysokości i zagotować.

2) Wysmarować masłem 1 lub 2 żaroodporne kokilki o pojemności

180 ml. Odcisnąć szpinak, żeby pozbyć się nadmiaru wody, a następnie rozłożyć go na dnie i po bokach kokilki, by powstało „gniazdko”. Wbić do środka jajko. Posypać je solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Ustawić kokilki na patelni z lekko wrzącą wodą i gotować pod przykryciem 4–5 minut, aż białko się zetnie.

3) Przygotować tosty z pieczywa. Wymieszać w małej misce serek śmietankowy z serem cheddar i musztardą.

4) Wyjąć kokilki z patelni i postawić na osobnych talerzach. Nałożyć na wierzch trochę pasty z serka. Podawać jajka z gorącym tostem posmarowanym masłem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 279 kcal, 14 g białka, 17 g tłuszczów (9 g tłuszczów nasyconych), 13 g węglowodanów (2 g cukrów), 1 g błonnika, 419 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock