

# Jajka zapiekane w pomidorach

Pomidory zawierają bardzo dużo likopenu – substancji o właściwościach przeciwnowotworowych – oraz witaminy C.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

6 dużych twardych pomidorów  
300 g szpinaku  
1 łyżka oliwy z oliwek  
1 mała cebula drobno posiekana  
300 g drobno posiekanych pieczarek  
1/3 szklanki grubej tartej bułki  
2 łyżki tartego parmezanu  
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu, 1 i 1/2 łyżeczki soli  
6 dużych jajek

## PRZYGOTOWANIE:

1) Odkroić czubki pomidorów i usunąć miąższ. Podzielić łyżeczkę soli, wsypując trochę do każdego pomidora. Ułożyć

pomidory otworami do dołu na papierowym ręczniku.

2) Umyć szpinak, wilgotny wrzucić do garnka. Przykryć i zblanszować na małym ogniu 1–2 minuty.

3) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Podsmażać cebulę, aż zmięknie. Wrzucić pieczarki. Smażyć 5 minut. Dodać szpinak, tartą bułkę, parmezan, resztę soli, pieprz i wymieszać. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Średnią brytfannę pokryć olejem w sprayu.

4) Napełnić pomidory masą szpinakową. Rozłożyć w brytfannie, na wierzch każdego wbić jajko. Przykryć folią aluminiową. Piec 20–25 minut, aż jajka się zetną.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 163 kcal, 11 g białka, 13 g węglowodanów, 9 g tłuszczów, 2 g NNKT, 214 mg cholesterolu, 4 g błonnika, 739 mg sodu