

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