

# Jajka zapiekane z szynką i serem

Jajka zapiekane w kokilkach, zwane en cocotte, z dodatkiem szynki i sera, to szybki do przyrządzenia i prosty, a przy tym lekki i smaczny lunch. Jedyny potrzebny dodatek to grzanka z razowego pieczywa.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

5 g miękkiego masła

125 g szynki w grubych plasterkach, okrojonej z tłuszczu i pokrojonej w kostkę

5 i 1/2 łyżki gęstej śmietany

4 jajka

25 g dojrziałego sera cheddar, drobno startego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Obficie nasmarować

kokilki masłem.

2) Rozłożyć szynkę do kokilek. Nałożyć do każdej po łyżeczkę śmietany. Wbić po jajku, nałożyć łyżkę śmietany, doprawić solą i pieprzem. Posypać serem.

3) Ustawić kokilki w małej brytfannie i wlać tyle wody, żeby sięgała do połowy ich wysokości. Wstawić brytfannę do piekarnika i piec 10–15 minut, w zależności od tego, czy chcemy otrzymać jajka bardziej miękkie, czy bardziej twarde. Podawać na gorąco.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 368 kcal, 16 g białka, 34 g tłuszczów (w tym 18 g NKT), 1 g węglowodanów