

Jajka zapiekane

Aby jak najlepiej wykorzystać rozgrzany piekarnik, na czas pieczenia jajek można włożyć kilka kromek pieczywa, z którego powstaną tosty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

4 łyżki sosu pomidorowego do makaronu
2 cienkie plastry szynki, drobno pokrojone
2 jajka
2 łyżeczki natki pietruszki lub szczypiorku, posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wysmarować tłuszczem 2 żaroodporne kokilki o pojemności 125 ml.
- 2) Nałożyć sos pomidorowy i pokrojoną szynkę. Ustawić kokilki na blasze do pieczenia, po czym ostrożnie wbić do każdej jajko, tak aby żółtko się nie rozlało.

3) Piec je 15 minut, aż białko delikatnie się zetnie, ale żółtko wciąż pozostanie płynne.

4) Posypać jajko natką pietruszki lub szczypiorkiem i od razu podawać, ponieważ nadal będzie się ścinać pod wpływem wysokiej temperatury.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 526 kJ, 126 kcal, 12 g białka, 6 g tłuszczów (2 g tłuszczów nasyconych), 5 g węglowodanów (3 g cukrów), 1 g błonnika, 609 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock