

Łatwa stratta z kiełbasą

Łatwą strattę z kiełbasą przygotowuje się bardzo szybko. W odróżnieniu od klasycznego dania tego typu, nie trzeba jej robić poprzedniego wieczoru. Wystarczy poświęcić tej zapiekance zaledwie kilka chwil po przebudzeniu i wstawić ją do piekarnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6 kromek chleba, okrojonych ze skórki
450 g surowej kiełbasy wieprzowej
1 łyżeczka musztardy
90 g sera ementaler, tartego
3 jajka
1 i 1/2 szklanki mleka
150 ml śmietany
szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć kromki chleba w naczyniu żaroodpornym. Podsmażyć rozdrobnioną kiełbasę na patelni. Dodać musztardę. Nałożyć kiełbasę i ser na kromki chleba.

2) Ubić jajka z mlekiem, śmietaną i pieprzem. Połączyć zapiekanekę. Piec 25 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 286 kcal, 19 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 126 mg cholesterolu, 423 mg sodu, 13 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 13 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock