

Lekkie jajka faszerowane

Farsz do jajek można przygotować szybciej, jeśli żółtka utrze się nie z majonezem i musztardą, lecz z gotowym dressingiem na bazie śmietany i majonezu. Z takim farszem będą smakować równie wybornie jak te.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

8 jajek, ugotowanych na twardo
1/4 szklanki odtłuszczonego majonezu
1/4 szklanki chudej kwaśnej śmietany
2 łyżki pokruszonej świeżej bułki
1 łyżka musztardy
1/4 łyżeczki soli
szczypta białego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić jajka w poprzek w 2/3 wysokości. Wyjąć żółtka. Osiem połówek żółtka zachować do innej potrawy. Białka

odłożyć.

2) Utrzeć resztę żółtek z majonezem, kwaśną śmietaną, okruchami bułki, musztardą, solą i pieprzem. Nałożyć łyżeczką na białka. Dekorować ziarenkami pieprzu i kawałkami marchewki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 jajko zawiera: 74 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 109 mg cholesterolu, 264 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock