

Niedzielną jajeczna

zapiekanka

Zapiekanka z bekonem i jajkami to doskonały pomysł na niedzielny obiad. Z naszym przepisem poradzi sobie nawet początkujący kucharz!

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

225 g bekonu, pokrojonego w plasterki

1 cebula, posiekana

1/2 zielonej papryki, posiekanej

12 jajek

1 szklanka mleka

450 g mrożonych smażonych ziemniaków, pokrojonych w plasterki, upieczonych

110 g sera cheddar, tartego

1 łyżeczka soli

1/2 łyżeczki pieprzu

1/4 łyżeczki suszonego koperku

PRZYGOTOWANIE:

1) Usmażyć na chrupko bekon na patelni. Przełożyć na papierowy ręcznik i pokruszyć. Zlać niemal cały tłuszcz z patelni. Usmażyć cebulę i zieloną paprykę na reszcie tłuszczu. Wyjąć z patelni.

2) Roztrzepać jajka z mlekiem w misce. Dodać pieczone ziemniaki, ser, sól, pieprz, koperek, usmażone warzywa i bekon.

3) Nałożyć do naczynia żaroodpornego. Piec 40 minut w temperaturze 180°C, aż nóż wbity w środek zapiekanki będzie po wyjęciu suchy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 391 kcal, 28 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 357 mg cholesterolu, 887 mg sodu, 17 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 18 g białka