Przekładaniec z wędzonym indykiem i pomidorami

Przekładaniec to doskonała potrawa na leniwe niedzielne śniadanie. Można je zacząć od szklanki soku pomarańczowego i dużego kubka mocnej, świeżo parzonej kawy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

4 duże jajka
4 białka z dużych jajek
1 i 1/2 szklanki chudego mleka
1 i 1/2 łyżeczki curry
1/2 łyżeczki soli
szczypta czarnego pieprzu
2 łyżeczki oleju
10 kromek gruboziarnistego owsianego pieczywa
2 pomidory pokrojone w cienkie plastry
100 g tartego ostrego sera cheddar
4 plastry wędzonego indyka

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztrzepać jajka, białka, mleko, curry, sól i pieprz w dużym naczyniu.

2) Posmarować olejem średniej wielkości brytfannę. Na dnie ułożyć 5 kromek pieczywa, przycinając ostatnią, jeśli się nie mieści. Na kromkach ułożyć plastry pomidora i wędzonego indyka. Posypać połową sera. Ułożyć kolejną warstwę. Polać całość mieszaniną jajeczną. Lekko ugnieść chleb, tak, żeby płyn niemal go pokrywał. Przykryć, odstawić na godzinę albo na całą noc do lodówki.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Odkryć naczynie. Piec 45–50 minut, aż przekładaniec będzie pulchny i nabierze złotego koloru. Na ostatnie 10 minut pieczenia ułożyć na wierzchu plastry indyka. Przed podaniem odstawić na 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 244 kcal, 15 g białka, 19 g węglowodanów, 12 g tłuszczów, 5 g NNKT, 129 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 562 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock