Zapiekanka warzywna z mozzarellą

Masz apetyt na zapiekankę z jajek, ale nie masz ochoty przyrządzać dużej porcji? Strattę warzywną z mozzarellą piecze się w małym naczyniu żaroodpornym. Nadaje się na posiłek o dowolnej porze dnia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

30 g cukinii, pokrojonej w plasterki
20 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1/2 cebuli, drobno pokrojonej
2 łyżeczki oleju
1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub 11/2 łyżeczki suszonej
3/4 łyżeczki posiekanej świeżej bazylii lub 1/4 łyżeczki suszonej
2 bułki, pokrojone w kostkę
60 g chudego sera mozzarella
2 jajka

1/2 szklanki mleka 2%
1/4 łyżeczki soli
szczypta pieprzu
1 podłużny pomidor, bez nasion, pokrojony

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na patelni. Podsmażyć cukinię, pieczarki i cebulę. Dodać natkę pietruszki i bazylię.

2) Posmarować naczynie żaroodporne olejem. Ułożyć w nim połowę bułki i mozzarelli. Nałożyć warzywa, a następnie resztę bułki i sera. Ubić jajka z mlekiem, solą i pieprzem. Polać zapiekankę. Nałożyć na wierzch plasterki pomidora.

3) Przykryć i piec 20 minut w temperaturze 180°C. Odkryć i piec jeszcze 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 371 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 234 mg cholesterolu, 785 mg sodu, 33 g węglowodanów, 3 g błonnika, 20 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock