

Zapiekanka z szynką i szczypiorkiem

Ta pożywna zapiekanka jest świetną propozycją śniadaniową, ale sprawdzi się też jako danie obiadowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1 cebula, posiekana
1 łyżka masła
150 g szynki konserwowej, posiekanej
1 pomidor, posiekany
1 opakowanie kruchego ciasta w proszku
110 g sera ementaler lub cheddar, tartego
2 jajka
1/4 szklanki mleka
1/4 łyżeczki suszonego koperku
1/4 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
3 łyżki szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło na patelni. Zeszklić cebulę. Dodać szynkę i pomidor. Odstawić.

2) Wyrobić ciasto zgodnie z przepisem na opakowaniu. Wylepić nim dno i boki naczynia żaroodpornego (do wysokości 2,5 cm). Nałożyć na ciasto farsz, posypać serem.

3) Ubić jajka z mlekiem, koperkiem, solą i pieprzem. Połać zapiekanekę. Posypać ją szczypiorkiem. Piec 25–30 minut w temperaturze 180°C, aż nóż wbity w środek ciasta będzie po wyjęciu suchy. Odstawić na 5 minut przed pokrojeniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 246 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 80 mg cholesterolu, 749 mg sodu, 22 g węglowodanów, 1 g błonnika, 11 g białka