

Zapiekane szparagi z jajkami i pomidorkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 415 kcal \ B-26 g \ T-18 g \ W-35 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 257 kcal \ B-20 g \ T-17 g \ W-5 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 87 kcal \ B-7 g \ T-6 g \ W-2 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ szparagi – 1 garść (250 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 2 plastry (22 g)
- ✓ masło – 2 łyżeczki (10 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 1 garść (100 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ czosnek granulowany – 1 szczypta

Przykładowe dodatki

- ✓ bułka grahamka – 1 sztuka na 1 porcję

Przygotowanie

1. Szparagi oczyść, oderwij zdrewniałe końce i pokrój na mniejsze kawałki. Ułóż w naczyniach żaroodpornych. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną czosnku.
2. Szynkę pokrój na niewielkie kawałki i ułóż na szparagach. Dodaj po łyżeczce masła.
3. Na wierzchu wybij jaja i dorzuć poprzekrajane pomidorki koktajlowe.
4. Piecz około 20 minut w 180C (czas pieczenia dostosuj do swoich preferencji. Im dłużej będziesz zapiekać, tym bardziej będzie ścięte żółtko).
5. Pod koniec pieczenia całość posyp serem. Podawaj z grzankami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zapiekane-szparagi-z-jajkami-i-pomidorkami/>