

# Bułki zapiekane z jajkiem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 5+20 minut
- 4 sztuki
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 214 kcal \ B-15 g \ T-10 g \ W-16 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ bułka kajz. z ziarnami – 4 wydrąż. szt. (120 g)
- ✓ ser żółty, tarty – 1 garść (30 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 4 plastry (44 g)
- ✓ jajko – 4 sztuki (200 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 8 sztuk (80 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ szczypiorek – 1 łyżka (5 g)

## Przygotowanie

1. Zetnij „czapeczki” z bułek. Do środka nasyp ser, w każdej bułce ułóż po plasterku szynki.
2. Jajka wybij do miseczki. Na każdej bułce ułóż żółtko i dodaj białko – dzięki temu dodasz odpowiednią ilość białek i nic się nie rozleje.
3. Na jajku ułóż pokrojoną cebulkę, poprzekrajane pomidorki. Dopraw solą i pieprzem.
4. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180C przez 19-21 minut (obserwuj jak zachowuje się białko i żółtko. Jeśli wolisz płynne, to wyjmij szybciej, jeśli lubisz ścięte, to potrzymaj powyżej 21 minut).
5. Posyp świeżym szczypiorkiem i zjedz ze smakiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/bulki-zapiekane-z-jajkiem/>