

# Śniadaniowy talerz z jajkami sadzonymi

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 669 kcal \ B-41 g \ T-50 g \ W-14 g \ Bł-4 g

## Składniki

- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 2 łyżki (30 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ płatki chilli – 1/2 łyżeczki
- ✓ czarnuszka – 1/2 łyżeczki
- ✓ ser halloumi – 1 opakowanie (225 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)

## Przygotowanie

1. Ser Halloumi pokrój na plastry i zgrilluj na grillu elektrycznym lub patelni grillowej.
2. Przygotować sadzone jaja – ja używam płyty śniadaniowej w swoim grillu elektrycznym. Dzięki temu jaja mają taki kształt.
3. Rukolę porządnie przepłukaj, ułóż na talerzach. Pomidorki poprzekrajaj na połówki, cebulę, awokado, ogórka pokrój na kawałki i dorzuć na talerze. Posyp przepłukaną kukurydzą. Dopraw solą, pieprzem, czarnuszką i skrop oliwą.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sniadaniowy-talerz-z-jajkami-sadzonymi/>