

Szybkie śniadanie z halloumi

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 750 kcal \ B-50 g \ T-53 g \ W-18 g \ Bł-5 g

Składniki

- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ szynka prosciutto – 4 plastry (60 g)
- ✓ ser halloumi – 1 opakowanie (225 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ kiełki brokuła – 2 łyżki (16 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 3 łyżki (45 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Ser halloumi pokrój na mniejsze kawałki i zgrilluj. Przygotuj sadzone jaja.
2. Rukolę porządnie wyptłukaj, ułóż na talerzach. Pomidorki poprzekrajaj. 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/szybkie-sniadanie-z-halloumi/>