



Tosty zapiekane z jajkiem, kaszą jaglaną i goudą

★★★★★(1)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

423 kcal / 1 porcję (197 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

214.82 kcal

10.74%



Białko

11.62 g

23.24%



Węglowod.

24.72 g

9.16%



Tłuszcze

8.26 g

11.8%



Błonnik

1.45 g

5.8%

GDA

10.74%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 108g (4 kromki)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Ser Gouda, tarty - 30g (3 łyżki stołowe)
- Papryka słodka, wędzona - 2g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną, wystudź, dokładnie odcedź. Przypraw papryką wędzoną, oregano, solą i pieprzem, wymieszaj.

KROK 2. Używając zewnętrznej strony łyżki z rób w tostach zagłębienia. Przyciskaj dokładnie, aby kromki uległy w środku spłaszczeniu, dzięki temu będziesz mógł włożyć w to miejsce resztę składników. Włącz piekarnik na 160°C

KROK 3. W zrobione w poprzednim kroku zagłębienia wbij, żółtko i 1/3 białka (białka musisz trochę odjąć, ponieważ nie zmieści się w całości do tosta. Jajko obsyp przyprawioną kaszą dookoła, następnie całość posyp startym na dużym oczku serem. Zapiekaj do momentu całkowitego ścięcia jaj.

Smacznego!

