



Jajko sadzone z prostą sałatką i pieczonymi ziemniakami

2022-06-27

W upalne dni nasz apetyt jest zdecydowanie mniejszy, a co za tym idzie mamy ochotę na lżejsze posiłki oparte na sezonowych produktach. Dania składające się w głównej mierze z warzyw nie tylko nas nasycą, ale i wspomogą nawodnienie organizmu, o co należy szczególnie dbać w okresie letnim.

Potrzebne składniki:

- Ziemniaki – 210 g (3 x sztuka)
- Brokuły – 100 g (0.2 x sztuka)
- Jogurt naturalny – 80 g (4 x łyżka)
- Pomidory koktajlowe – 60 g (3 x sztuka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Rzodkiewka – 45 g (3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Zioła prowansalskie – 1 g (0.3 x łyżeczka)
- Koper (w pęczkach) – 1 g (0.5 x łyżeczka)

Przygotowanie:

Nagrzij piekarnik na 180 stopni. Ziemniaki pokrój w kostkę, brokuła podziel na małe różyczki. Skrop połową oliwy, dopraw ziołami, solą, pieprzem i piecz około 30 minut. W tym czasie przygotuj sos z jogurtu, czosnku, koperku, szczypty soli i pieprzu. Pomidorki i rzodkiewki pokrój. Podaj pieczone i świeże warzywa z sadzonym jajkiem przygotowanym na pozostałej oliwie oraz sosem.

Makroskładniki:

Kalorie: 435.7 / **Białko:** 18.4 / **Tłuszcze:** 18.5 / **Węglowodany:** 46.3 / **Błonnik:** 9.