

Запечённое в авокадо яйцо с сыром



0 ч 20 мин



2 порции



7 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	363 Ккал
Белки:	10.8 грамм
Жиры:	31.6 грамм
Углеводы:	11.0 грамм

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Завтраки](#)

Ингредиент	Кол-во
Соль	по вкусу
Яйцо куриное	2 штуки
Авокадо	1 штука
Зелень	1 пучок
Сыр	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Приправы	по вкусу

Инструкция

1. Разогреть духовку до 200 градусов.
2. Авокадо тщательно помойте и разрежьте пополам по всей длине вокруг косточки. Обхватите двумя руками и скручивая разделите его на две половинки. Извлеките косточку и ложкой аккуратно увеличьте углубление так, чтобы в него влезло куриное яйцо средних размеров. Сделайте устойчивое дно для нашей тарелочки из авокадо, срезав немного кожуры. В углубление положите сыр и приправы. Поместите авокадо в форму для запекания так, чтобы половинки стояли ровно и не наклонялись.
3. Разделите яйца на белок и желток. Белком заполните отверстия. Следите, чтобы он не вытек (у меня часть белка обычно остаётся). Посолите-поперчите и отправьте в разогретую духовку примерно на 10-15 минут (исходите из особенностей своей плиты и желаемого результата).
4. После очень аккуратно добавляем на белок желток. Будьте внимательны, он может соскользнуть! Посолить и обратно в духовку минут на 5.
5. Сверху украсьте зелёным луком или любой другой зеленью. Подавать в горячем виде.