



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

CSŐBEN SÜLT TOJÁS SPENÓTTAL

A spenót jól illik a tojáshoz – ez a recept egy igazi finomság.

HOZZÁVALÓK

4 db tojás
1 kávéskanál apróra
vágott fokhagyma

20 dkg kockára vágott
paradicsom
30 dkg fagyasztott
spenótszár

1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál apróra
vágott petrezselyem
izlés szerint Só, bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

- 1 Melegítse elő a sütőt 180°C-ra.
- 2 Forrósítsa fel az olajat egy teflonserpenyőben.
- 3 Öntse bele a fokhagymát és a paradicsomkockákat, majd sózza és borsozza meg.
- 4 Fedje be, és hagyja kis lángon 5 percig.
- 5 Adja hozzá a petrezselymet, és keverje meg.
- 6 Főzze meg a spenótot, majd sózza meg. Tegye a kis tálak aljába.
- 7 A közepén csináljon üreget a tojás számára. Törje fel az egyik tojást, tegye egy csészébe, majd öntse az üregbe. Csinálja meg ugyanezt a többi tojással.
- 8 Tegye rá a paradicsomkockákat, és ízesítse.
- 9 Süsse sütőben néhány percig (akkor van készen, ha a tojásfehérje áttetszőből fehérré válik).



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

