

Zdravé vejce s bramborem na plechu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

808 kalorií , **1 g** cukrů , **32 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdrave-vejce-s-bramborem-na-plechu>

Příprava

Brambory nakrájíme na meší kusy (okolo 2 cm velké) a žampiony podle potřeby necháme vcelku nebo rozpůlíme. Šalotku nakrájíme na plátky. Smícháme brambory, šalotku, olej a oregano a pořádně promícháme. Pečeme 45 minut na 200 °C. Poté přidáme žampiony a pečeme ještě 10 minut. Poté na plechu s brambory uděláme 4 díry, do kterých rozklepneme vejce. Pečeme ještě 4 minuty.

▣ Tip k receptu

Jídlo se skládá ze surovin, které má snad každý doma. Můžeme libovolně přidat nějaké suroviny – například posypat sýrem, či přidat papriku či rajčata, klobásu...



Ingredience

- 500 g brambor
- 200 g žampionů
- 2 ks šalotky
- 4 vejce
- 1 lžíce olivového oleje
- 3 lžičky oregana

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Štíhlá slečna, Vegetarián, Hlavní chod