



ZAPIEKANKA WARZYWNA

- » 1/3 kalafiora,
- » 1/3 brokuła,
- » 2 łodygi selera naciowego,
- » 1 por,
- » 1 ząbek czosnku,
- » 2 garście startego żółtego sera,
- » 6 jajek,
- » 2 kromki razowego chleba,
- » 2 małe jogurty naturalne,
- » łyżeczka suszonej bazylii,
- » sól, pieprz,
- » łyżka oliwy z oliwek.

Sos:

- » szklanka przecieru pomidorowego,
- » ząbek czosnku,
- » 1/2 łyżeczki suszonej bazylii,
- » 1/2 łyżeczki suszonego oregano, łyżeczka syropu klonowego.



Sposób przygotowania:

- » Na łyżce oliwy z oliwek podsmaż pokrojonego pora. Brokuła i kalafiora porwij na mniejsze różyczki i ugotuj na parze. Seler naciowego pokrój w plasterki.
- » Do miski wrzuć podsmażonego pora, dodaj seler, przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojone w kostkę pieczywo, ugotowanego kalafiora i brokuła.
- » Wbij jajka, dodaj jogurt i starty ser żółty. Całość przypraw i wymieszaj. Przelóż do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C przez 30 min.
- » Sos: do szklanki przecieru pomidorowego wsyp bazylię, oregano. Dodaj syrop klonowy i przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość podgrzej w garnuszku.

SMACZNEGO!