

# Быстрый завтрак из запеченной спаржи



На 100 грамм:  
Калорийность: **121,83 ккал.**  
Белки: **6,19 г.**  
Жиры: **9,32 г.**  
Углеводы: **2,99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-zavtrak-iz-zapechennoj-sparzhi/>

## Ингредиенты:

- спаржа (белая или зеленая) - 15 ростков
- яйца - 4 шт
- сливки - 300 мл
- небольшой пучок репчатого лука
- сливочное масло - 10 г
- соль
- перец

## Приготовление:

Почистите спаржу с помощью ножа для чистки овощей и срежьте кончики. Прокипятите ее минут 7 в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг.

В чаше взбейте яйца, мелко нарезанный лук и сливки.

Форму для выпекания смажьте сливочным маслом и выложите спаржу.

Посолите и поперчите. Сверху залейте соусом. Поставьте в заранее разогретую духовку до 170 градусов на водяную баню около 1 часа. Подавайте с любым сливочным соусом или майонезом.