Яичница с овощами в духовке

На 100 грамм:
Калорийность: **106.74 ккал.**
Белки: **4.83 г.**
Жиры: **7.24 г.**
Углеводы: **5.02 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-s-ovoshami-v-duhovke/

Ингредиенты:
- перец сладкий 3 шт
- яйца куриные 4 шт
- лук 2 шт
- масло растительное 2 ст. л
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:
Подготовьте ингредиенты.
Нагрейте духовку до 180 С. Нарежьте лук и перец полосками.
На растительном масле сначала обжарьте лук до лёгкой румяности.
Затем добавьте овощи и жарьте, активно помешивая, до готовности, пока овощи не станут мягкими. Посолите и поперчите по вкусу.
Переложите овощи в порционную формочку. Сверху аккуратно вылейте яйцо или два.
Накройте формочки фольгой и уберите в разогретую духовку на 5–10 минут. Если вы предпочитаете, когда яйцо полностью готово, как будто вареное, держите все в духовке 10 минут; если вы предпочитаете жидкий желток, 5-6 минут будет достаточно.