Яичный завтрак с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **63,63 ккал.**
Белки: **4,29 г.**
Жиры: **3,25 г.**
Углеводы: **4,33 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnyj-zavtrak-s-ovoshami/

Ингредиенты:
- лук репчатый 1 шт
- яйцо куриное 4 шт
- перец сладкий красный 1 шт
- чеснок дольки 2 шт
- помидоры красные 400 г
- соль, куркума, зира, перец черный
- петрушка 20 г

Приготовление:
Слегка обжарьте мелко нарезанный лук.
Добавьте нарезанный кубиками болгарский перец.
Когда перец станет мягким, добавьте измельченный чеснок. Помидоры очистите от кожицы, предварительно опустив в кипяток на 30 секунд, нарежьте кубиками и добавьте в сковороду. Посолите, добавьте специи. Когда смесь закипит, сделайте в ней 4 углубления и в каждое аккуратно вылейте по одному яйцу.
Готовьте на небольшом огне до тех пор, пока яйца не будут готовы (степень прожарки выбирайте на свое усмотрение). Каждое яйцо немного посолите и посыпьте свежемолотым черным перцем. Подавайте, посыпав рубленой петрушкой.