

Запеченные яйца и помидоры



На 100 грамм:
Калорийность: **167,12 ккал.**
Белки: **4,56 г.**
Жиры: **14,83 г.**
Углеводы: **3,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-yajca-i-pomidory/>

Ингредиенты:

- помидоры черри
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 3 столовых ложки
- сухое орегано – 1 чайная ложка
- яйцо – 2 шт
- свежая петрушка
- соль и перец – по вкусу

Приготовление:

Духовку нагрейте до 170 градусов. На сковороде нагрейте 2 столовых ложки оливкового масла и обжарьте чеснок. Помидоры разрежьте напололам и забросьте в сковороду вместе с орегано, Посолите и поперчите. Готовьте около 4 минут, чтобы помидоры размягчили. Приготовленные помидоры выложите в небольшое блюда для запекания (или креманки), сбрызните чайной ложкой оливкового масла, а в центр вбейте яйца. Выпекайте около 5 минут пока не схватятся яйца. Присыпьте свежей нарубленной петрушкой и подавайте