

# ZAPIEKANE JAJKO W AWOKADO

2 Porcje | Czas przygotowania 30 min

## SKŁADNIKI

1 sztuka / avocado

2 jajka

1 pęczek / zielonych szparagów

1 łyżka / masła klarowanego

50 g / wędzonego łososia

4 rzodkiewki

Szczypiorek

Sól, pieprz

## SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Avocado kroimy na pół, wzdłuż i wyjmujemy pestkę. Jeżeli pestka jest mała wydrążamy część miąższu tak, aby jajko się zmieściło. Jajko rozbijamy do miseczki, następnie przelewamy do połówki avocado. Z drugim jajkiem postępujemy tak samo. Tak przygotowane avocado układamy w małych kokilkach, doprawiamy solą i pieprzem. Do avocado dokładamy kilka rzodkiewek, które również będziemy piec.

Piekarnik rozgrzewamy do 200°C. Do rozgrzanego piekarnika wstawiamy avocado i pieczemy ok. 15-20 min. Czas pieczenia zależy od wielkości jajka. Generalnie, jak tylko białko się zetnie avocado jest gotowe.

## LISTA ZAKUPÓW

1 avocado

2 jajka

Pęczek szparagów

Masło klarowane

50 g / wędzonego łososia

4 rzodkiewki

Szczypiorek

W czasie, gdy avocado się piecze, grillujemy szparagi. Szparagi myjemy, odłamujemy twardą część łodygi i wrzucamy na rozgrzaną patelnię grillową z odrobiną masła klarowanego. Szparagi grillujemy ok. 2 minut z każdej strony. Po ugrillowaniu szparagów, siekamy szczypiorek.

Na talerzu układamy ugrillowane szparagi, upieczone avocado z jajkiem i rzodkiewką oraz dodajemy wędzonego łososa. Całość posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

Całość podajemy ze świeżym pieczywem.