



بيض مخبوز مع الخضروات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 60 دقيقة

الأدوات:

صينية خبز أو وعاء خبز بسعة لترين (مربع أو دائري)
لوح تقطيع
مبشرة متعددة الجوانب
مقلاة (10 بوصات)
بولة مزج كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة

المكونات

رذاذ طهي
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
بصلة مقطعة قطع صغيرة
كوبان من الخضروات المتوفرة مقطعة إلى شرائح أو مقطعة إلى مكعبات صغيرة: فلفل حلو، فطر، سبانخ، جزر مبشور، كوسا، قرع أصفر، بازلاء، فاصوليا سوداء، طماطم
6 بيضات كبيرة
نصف كوب من الحليب خالي الدسم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة، تُقَطَّع إلى مكعبات بحجم نصف بوصة (حوالي 4 أكواب)
نصف كوب جبن مبشور

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. ضف رف الفرن في الوسط وسخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. رش صينية خبز أو وعاء خبز بسعة لترين (مربع أو دائري) برذاذ الطهي.
4. سخن الزيت في مقلاة غير لاصقة مقاس 10 بوصات. يطهى البصل والخضروات بطريقة السوتيه ما بين 5-8 دقيقة حتى تصبح طرية. ارفع المقلاة من على النار لتبرد.
5. اخفق البيض والحليب والفلفل في بولة كبيرة، واتركه جانباً.
6. رتب مكعبات الخبز في قاع الوعاء. رشها بالجبن المبشور.
7. أضف الخضروات السوتيه.
8. اسكب خليط البيض.
9. يُخبز بدون غطاء لمدة 45 دقائق، حتى يتماسك الخليط. يجب أن تُطهى أطباق البيض في درجة حرارة 160 درجة.
10. يُترك ليرتاح لمدة 10 دقائق قبل التقديم.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 310 ملجم	إجمالي الدهون 11 جم	السرعات الحرارية 200
	البروتين 12 جم	إجمالي الكربوهيدرات 14 جم