



بيض مخبوز مع الخضروات

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. تُضاف الخضروات وتُطهى لمدة تتراوح بين 5-8 دقائق أو حتى تصبح طرية. تُرفع من على النار وتترك لتبرد قليلاً.
4. باستخدام مضرب خفق أو شوكة، اخلط البيض والحليب والفلفل الأسود في بولة مزج كبيرة.
5. رش صينية الخبز ببخاخ مانع للالتصاق. رتب مكعبات الخبز في قاع صينية الخبز ورشها بالجبن المبشور.
6. وزع الخضروات المطهية بالتساوي فوق الخبز والجبن. يُسكب خليط البيض فوقه.
7. تُخبز لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضخ الوسط. يُترك ليترتاح لمدة 10 دقائق قبل التقديم.

الأدوات:

صينية خبز متوسطة الحجم مربعة أو مستديرة
لوح تقطيع
مقلاة كبيرة
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة خلط
مضرب خفق أو شوكة
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
بصلة مقطعة قطع صغيرة
كوبان من الخضروات المقطعة قطع صغيرة (الفلفل الرومي، الفطر، السبانخ، الجزر المبشور، الكوسا، البازلاء، الطماطم، إلخ)
6 بيضات كبيرة
نصف كوب من الحليب قليل الدسم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
4 شرائح من خبز القمح الكامل، تُقَطَّع إلى مكعبات بحجم نصف بوصة
نصف كوب من الجبن المبشور

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 200

إجمالي الدهون 11 جم

الصوديوم 310 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 14 جم

البروتين 12 جم