



عجة البروكلي بالبارميزان

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. اخفق البيض وجبن البارميزان معاً في بولة صغيرة.
3. سخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم غير لاصقة على نار متوسطة. أضف البروكلي والبصل الأخضر (في حالة استخدامه)؛ مع التقليب باستمرار حتى ينضج، حوالي 5 دقائق. اسكب البيض في المقلاة دون قلبه. غطي المقلاة بالغطاء واطبخ البيض حتى يصبح قوامه ثابتاً، حوالي 3 إلى 4 دقائق.

الأدوات: بولة صغيرة، مقلاة متوسطة الحجم، غطاء للمقلاة
أدوات الطهي: مضرب خفق أو شوكة، أكواب مدرّجة
وملاعق للمعايرة

المكونات

بيضتان كبيرتان
ربع كوب جبن البارميزان المبشور
ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف كوب بروكلي مقطّع
بصلة خضراء مقطّعة قطع صغيرة (اختياري)

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 320
إجمالي الدهون 22 جم
الصدويوم 590 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 8 جم
البروتين 21 جرام