

Mic dejun la cuptor cu ouă și legume – sănătos, sățios și gata în 30 minute



Începe ziua cu un mic dejun care îți dă energie și îți încântă papilele gustative! Această rețetă simplă de ouă cu legume la cuptor este ideală pentru întreaga familie, fiind ușor de preparat, plină de nutrienți și super gustoasă.

Combinatia de ouă, chefir și legume aduce un plus de prospețime, iar stratul gratinat de cașcaval creează o crustă aurie irezistibilă. Dacă ți-a plăcut această rețetă, încearcă și omleta sufleu la cuptor sau brișele sărate cu legume, alte idei perfecte pentru un mic dejun echilibrat.

Mic dejun la cuptor



Dacă vrei un **mic dejun sănătos și rapid**, acesta e pentru tine: **ouă, legume, puțină brânză și condimente** – toate coapte într-o singură tavă, **fără prăjeală, fără bătăi de cap**.

Rezultatul? Un preparat colorat, **aromat și plin de energie**, perfect pentru un început de zi echilibrat. E ideal și pentru meal prep: gătești o tavă, porționezi și ai micul dejun asigurat pentru câteva zile. Servește-l cald, cu pâine

integrală sau salată verde.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 200 g chefir
- 4 ouă
- 100 g șunculiță
- 50 g salată
- 50 g cașcaval
- 1/2 ardei gras verde
- 1/2 ardei gras roșu
- 4 fire ceapă verde
- 1 linguriță rasă piper
- 2-3 g sare

1. Într-un bol, batem 4 ouă cu puțină sare (aprox. 2–3 g) și o linguriță rasă de piper. Adăugăm 200 g chefir și omogenizăm. Încorporăm apoi o jumătate de ardei gras roșu, o jumătate de ardei gras verde, 4 fire de ceapă verde, toate tocate mărunt, precum și aprox. 100 g șunculiță (sau parizer, cârnăciori, salam etc.) tăiată cubulețe.
2. Adăugăm și frunze de salată sau spanac (aprox. 50 g), tocate fin, apoi amestecăm totul bine.
3. Distribuim compoziția în forme mici (ramekinuri, forme de briose sau o tavă mică), nivelăm și presărăm pe deasupra aprox. 100 g cașcaval ras, astfel încât să acopere uniform suprafața.
4. Coacem la cuptor, la 180°C, căldură sus-jos, pe rândul din mijloc, timp de 25–30 de minute, până se gratinează ușor și compoziția este fermă. Verificăm vizual să nu se rumenească excesiv. Timpul exact de coacere a fost 26 de minute.
5. Servim cald, ca mic dejun consistent și sănătos.

0 porție de mic dejun la cuptor are în jur de 250 kcal, cu aproximativ 16-18 g proteine, 15 g grăsimi și 6-8 g carbohidrați. Este un preparat consistent, ideal pentru începutul zilei, oferind sațietate îndelungată. Oul este o sursă excelentă de proteine, chefirul ajută digestia, iar legumele adaugă fibre, vitamine și minerale. Cu un echilibru bun între nutrienți, poate fi integrat cu ușurință în diete de slăbit sau regimuri echilibrate. Fără făină, fără adaosuri artificiale – doar gust pur și sănătate.

Întrebări Frecvente