

Rețetă de dietă – Mic Dejun La Cuptor cu ouă și legume – Sănătos și Delicios



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.

Ingredientele 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.