



Sajtos-gombás tojásmuffin baconkabátban

Hozzávalók

- 1 fej vöröshagyma
- 40 ml tejszín
- 20 dkg csiperke gomba
- 6 db tojás
- 2 ek olaj
- 8 szelet bacon
- 1 tasak Maggi Csirkés-sajtos rakott tészta alap
- 1 csipet feketebors
- 1 csipet só

Elkészítés

1. A hagymát apróra vágjuk, a gombát felkockázzuk.
2. A megforrósított olajon néhány percig kevergetve megpároljuk őket, enyhén sózzuk és borsozzuk.
3. A tojásokat és a tejszínt elkeverjük, hozzáadjuk a megpárolt hagymát és gombát, a MAGGI alapot és villával simára keverjük.
4. A muffinsütő alját kiolajozzuk, körben kibéleljük a baconnel.
5. A formákba öntjük a tojásos keveréket és 180 fokra előmelegített sütőben kb. 18-20 perc alatt megsütjük.
6. Zöldsalátát és ropogós péksüteményt adunk mellé.

Tápérték adatok

Szénhidrát	9.49 g
Energia	437.06 kcal
Zsír	36 g
Fehérje	18.87 g
Telített zsírok	10.55 g

40 Perc

4 adag