



Arrabbiata szószós zöldségek tükörtojással

Hozzávalók

- 5 ek olívaolaj
- 3 db TV paprika
- 1 db kápia paprika
- 1 db cukkini
- 1 üveg Maggi Csípős paradicsomszósz "Arrabbiata"
- 4 dl víz
- 20 dkg koktélpaprika
- 4 db tojás

Elkészítés

1. A cukkinit hosszában kettévágjuk és kb. fél centis szeletekre vágjuk. A paprikákat kicsumázzuk és felcsíkozzuk.
2. A serpenyőben felhevítjük az olajat, hozzáadjuk a zöldségeket, az Arrabbiata szószot, a vizet és az egészet 15 percig főzzük.
3. A tojásokat kiolajozott serpenyőben alacsony hőfokon megsütjük, majd az elkészült zöldséges étellel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	46.92 g
Energia	480.45 kcal
Zsír	25.2 g
Fehérje	15.89 g
Telített zsírok	4.93 g

30 Perc

4 adag