



całość (4 porcje) 368 kcal
1 porcja 92 kcal

Kaparowe jajka faszerowane

Składniki:

4 jajka
1,5 łyżki jogurtu greckiego
1 łyżeczka chrzanu
2 łyżeczki kaparów

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo i obrać. Przekroić na pół i ostrożnie wyjąć żółtka. Żółtka na farsz rozgnieść widelcem w misce.

Do żółtek dodać pozostałe składniki i rozetrzeć łyżką. Kapary można dodać w całości. Jeśli farsz jest zbyt gęsty dodać odrobinę jogurtu. Przyprawić do smaku. Farsz nakładać do połówki białek łyżką. Wierzch udekorować kielkami, koperkiem lub natką.



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
WEGETARIANSKA