

Помидоры запечённые с сыром и омлетом

2011-06-07 13:38:09



У себя в голове я давно начала собирать идеи вкусных и полезных завтраков, чтобы субботним утром радовать свою семью! Иногда я готовлю овсяную кашу с банановым пюре/корицей/ванилью/кленовым сиропом, иногда готовлю творожную запеканку с ягодами или лимоном, иногда пеку овсяный кекс с мюсли и утром подаю его вместо хлеба со свежим сливочным маслом, но этот рецепт самый любимый и самый эффектный!

Итак, на одну порцию нам понадобится: 1 крупный помидор 1 среднее яйцо 1 ломтик сыра 1 веточка укропа и 1 веточка зеленого лука соль, смесь перцев

С помидора срезаем тоненькую шапочку и аккуратно вычищаем сердцевину, чтобы не повредить доньшко иначе весь омлет вытечет. Внутренности, если там не одна вода, можно измельчить и добавить к яйцу.

Яйцо хорошо взбиваем с солью, перцем и измельчённой зеленью. Берём формочки для суфле или для маффинов, ставим в них помидоры, немного их внутри присаливаем, наливаем внутрь омлет с зеленью, кладём ломтик сыра, достаточно толстый, так как он немного стечёт внутрь, накрываем томатной крышечкой и запекаем при 180°C - 20 минут.

Сыр запекаем до румяной корочки, а томат сохраняет свой яркий цвет и блюдо получается очень красочным. Я обожаю [вкусные и красивые рецепты](#), они вызывают аппетит, особенно здорово их уплетают дети, так что всех призываю готовить красиво! ^o

Подавать готовое блюдо можно прямо в форме или подцепив с двух сторон вилками выложить на тарелочку.



Готовим вместе с Нямой

Помидоры запечённые с сыром и омлетом

С добрым утром и приятного аппетита!

© www.njama.ru