

IDEJA ZA ZAJTRK: AVOKADO IZ PEČICE (ZA 4 OSEBE)

Recept pripravila:
Bernarda Tard

SESTAVINE:

- 2 ZRELA AVOKADA
- 2 JAJCI
- PARMEZAN PO OKUSU
- 2 VELIKI ŽLICI KUHANE KVINOJE
- SOL, PO ŽELJI POPER



PRIPRAVA:

1. KVINOJO MORAMO DOBRO SPRATI POD TEKOČO VODO, KER IMA DRUGAČE GRENAK OKUS. ZA LONČEK KVINOJE POTREBUJEMO LONČEK IN POL VODE. KUHAMO JO 15 – 20 MINUT.
2. PEČICO PRIŽGEMO NA 180 STOPINJ CELZIJA.
3. AVOKADO RAZPOLOVIMO, ODSTRANIMO KOŠČICO.
4. JAJCI ZMEŠAMO S KVINOJO, POSOLIMO TER Z NASTALO MASO NAPOLNIMO JAMICI AVOKADA.
5. POTRESEMO S PARMEZANOM IN PEČEMO 20 MINUT.

