

# Pieczone jajka w awokado z ziołami

*Bogate w białko śniadanie o niskim indeksie glikemicznym, łączące kremowe awokado z idealnie upieczonymi jajkami — idealne dla stabilnego poziomu cukru we krwi i długotrwałej energii.*

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 22 min

Razem: 32 min

Porcje: 6

**GL 1.0 / GI 8**

## Składniki

**Choose avocados that yield slightly to pressure; room temperature ensures even cooking**  
duże dojrzałe awokado w temperaturze pokojowej

**Medium eggs fit best in avocado halves; use pasture-raised for optimal nutrition** średnie jajka

**Adjust to taste; enhances natural flavors** sól morską

**Adds subtle heat and complements egg flavor** świeżo mielony czarny pieprz

**Try chives, parsley, or cilantro; adds freshness and micronutrients** świeże zioła do dekoracji

# Instrukcje

---

## Step 1

Rozgrzej piekarnik do 220°C. Lekko posmaruj dwie formy do chleba sprayem do pieczenia lub pędzelkiem z oliwą z oliwek, aby zapobiec przywieraniu. Każda forma pomieści trzy połówki awokado ciasno ułożone.

## Step 2

Pokrój każde awokado na pół wzdłuż, podążając za naturalnym kształtem owocu. Delikatnie przekręć połówki, aby je rozdzielić i ostrożnie usuń pestkę, stukając w nią nożem i wykręcając.

## Step 3

Za pomocą łyżki wybierz około 1 do 1,5 łyżki stołowej miąższu awokado ze środka każdej połówki, tworząc szerszą wnękę. Skup się na poszerzeniu zagłębienia, a nie pogłębianiu go, co pozwoli jajku dobrze się ułożyć. Zachowaj wybrane awokado na wierzch lub zjedz jako przekąskę.

## Step 4

Ułóż połówki awokado stroną przekrojoną do góry w przygotowanych formach, ustawiając je blisko siebie, aby się wzajemnie podtrzymywały i pozostały stabilne. To zapobiega ich przewracaniu się podczas pieczenia.

## Step 5

Ostrożnie wbij jedno jajko do każdej wnęki awokado, pozwalając żółtku usiąść w środku. Trochę białka może wylać się na powierzchnię awokado, co jest całkowicie normalne i pięknie się upiecze.

## Step 6

Dopraw każde jajko obficie solą morską i świeżo mielonym czarnym pieprzem według własnych preferencji smakowych.

## Step 7

Przenieś formy do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 18 do 22 minut. Dla płynnych żółtek celuj w 18 minut; dla całkowicie ściętych żółtek piecz pełne 22 minuty. Białka jajek powinny być nieprzezroczyste i jędrne, gdy będą gotowe.

## Step 8

Wyjmij z piekarnika i odstaw na 2 minuty. Udekoruj świeżymi ziołami, dodatkowym pieprzem lub ulubionymi dodatkami o niskim indeksie glikemicznym, takimi jak pokruszony ser feta, pokrojone w kostkę pomidory lub odrobina ostrego sosu. Podawaj natychmiast, gdy jest ciepłe.