

Fırında avokado yumurta

Kremalı avokadonun mükemmel pişmiş yumurtayla buluştuğu, protein açısından zengin, düşük glisemik indeksli bir kahvaltı—kan şekerini dengede tutmak ve sabah enerjisini uzun süre korumak için ideal.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 22 min

Toplam: 32 min

Porsiyon: 6

GL 1.0 / GI 8

Malzemeler

Choose avocados that yield slightly to pressure; room temperature ensures even cooking büyük olgun avokado, oda sıcaklığında

Medium eggs fit best in avocado halves; use pasture-raised for optimal nutrition orta boy yumurta

Adjust to taste; enhances natural flavors deniz tuzu

Adds subtle heat and complements egg flavor taze çekilmiş karabiber

Try chives, parsley, or cilantro; adds freshness and micronutrients süsleme için taze otlar

Talimatlar

Step 1

Fırınızı 220°C'ye (425°F) ısıtın. İki kek kalıbını yapışmayı önlemek için pişirme spreyiyle hafifçe kaplayın veya zeytinyağıyla fırçalayın. Her kalıp üç avokado yarısını rahatça tutacak.

Step 2

Her avokadoyu meyvenin doğal eğrisini takip ederek uzunlamasına ikiye bölün. Yarıları nazikçe birbirinden ayırın ve çekirdeği bir bıçakla hafifçe vurarak ve çevirerek dikkatlice çıkarın.

Step 3

Bir kaşık kullanarak, her yarının ortasından yaklaşık 1 ila 1,5 yemek kaşığı avokado eti çıkarın ve daha geniş bir boşluk oluşturun. Derinleştirmek yerine genişletmeye odaklanın, bu yumurtanın düzgün yerleşmesini sağlar. Çıkardığınız avokadoyu üzerine koymak için saklayın veya atıştırmalık olarak yiyin.

Step 4

Avokado yarılarını hazırladığınız kek kalıplarına kesik yüzleri yukarı bakacak şekilde yerleştirin, birbirlerine yakın konumlandırarak birbirlerini desteklemelerini ve dengede kalmalarını sağlayın. Bu, pişirme sırasında devrilmelerini önler.

Step 5

Her avokado boşluğuna dikkatlice bir yumurta kırın, sarısının ortaya yerleşmesine izin verin. Biraz yumurta akı avokado yüzeyine taşabilir, bu tamamen normal ve güzel pişecektir.

Step 6

Her yumurtayı damak zevkinize göre bol miktarda deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiberle baharatlayın.

Step 7

Kalıpları önceden ısıtılmış fırına aktarın ve 18 ila 22 dakika pişirin. Akışkan sarılar için 18 dakikayı hedefleyin; tamamen pişmiş sarılar için tam 22 dakika pişirin. Yumurta akları piştiğinde opak ve sert olmalı.

Step 8

Fırından çıkarın ve 2 dakika soğumaya bırakın. Taze otlar, ek karabiber veya ufalanmış beyaz peynir, doğranmış domates veya bir tutam acı sos gibi favori düşük glisemik malzemelerinizle süsleyin. Sıcakken hemen servis yapın.