



Ατομικές τάρτες με αβγό και μπέικον

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο μπέικον και μαγειρεύουμε ανακατεύοντας για 5 λεπτά ή μέχρι να γίνει τραγανό. Αφαιρούμε και στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.
- Σε ένα μπολ προσθέτουμε τη σπασμένη φέτα, το θυμάρι, αλάτι, πιπέρι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε ελαφρά με ένα κουτάλι. Παίρνουμε το φύλλο σφολιάτας, το κόβουμε σε 6 τετράγωνα και με ένα μαχαιράκι κάνουμε ένα πλαίσιο γύρω γύρω από κάθε σφολιάτα σαν κορνίζα, περίπου 1 εκ. από την άκρη της κάθε σφολιάτας. Με ένα πιρούνι τρυπάμε τις βάσεις για να μη φουσκώσουν.
- Σε ένα μεγάλο ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα, βάζουμε τις σφολιάτες.
- Βάζουμε τη γέμιση στο κέντρο κάθε σφολιάτας και σπάμε πάνω από κάθε γέμιση από ένα αβγό.
- Πάνω από κάθε αβγό ρίχνουμε από 1 κ.σ. παρμεζάνα και ψήνουμε για 20 λεπτά.
- Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγη ρόκα.

Tip

Μπορείτε να βάλετε ό,τι λαχανικό σας αρέσει από πάνω!

Συστατικά

- 1 φύλλο σφολιάτας
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. μπέικον, ψιλοκομμένο
- 150 γρ. φέτα, σπασμένη
- 6 αβγά
- 4 κ.σ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 5-6 κλ. θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- ρόκα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

342 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	34%	55%	6%
1.1 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
1%	30%	0%	23%