



# Αβγά φλωρεντίν

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε χοντρά κομμάτια και το βάζουμε στο τηγάνι.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε το βούτυρο και αφήνουμε να καραμελώσουν για 2-3 λεπτά.
- Βάζουμε το σπανάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά, και ψήνουμε για 10-15 λεπτά μέχρι να χάσει την υγρασία του και τον όγκο του.
- Κόβουμε 2 κ.σ. από κάθε μυρωδικό. Τα υπόλοιπα τα ψιλοκόβουμε και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε την κρέμα γάλακτος, ανακατεύουμε και με μία κουτάλα ανοίγουμε 4 κενά για να μπουν τα αβγά.
- Σπάμε τα αβγά στα κενά στο τηγάνι και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- Κείνουμε το καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να είναι έτοιμα τα αβγά.

Για το σερβίρισμα

- Βάζουμε αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο στο ψωμί.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι με ραβδώσεις στη φωτιά και βάζουμε τις φέτες από το ψωμί. Ψήνουμε και από τις 2 πλευρές μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα και αφαιρούμε.
- Τοποθετούμε από ένα αβγό πάνω σε κάθε ψωμί. Στα μυρωδικά που έχουν περισσέψει προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και βάζουμε πάνω από τα αβγά.
- Τρίβουμε από πάνω τη φέτα, πιπέρι και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 500 γρ. σπανάκι, κατεψυγμένο
- 1/2 ματσάκι δυόσμο
- 1/2 ματσάκι βασιλικό
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- πιπέρι
- αλάτι
- 50 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 4 αβγά

Για το σερβίρισμα

- 4 φέτες ψωμί
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. φέτα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

496 Θερμίδες (kcal)	35.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	50%	65%	8%
5.8 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
6%	38%	31%	30%