



Καλαμπόκια στον φούρνο με μπέικον και παρμεζάνα

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C στον αέρα.
- Καθαρίζουμε τα καλαμπόκια ξεφλουδίζοντάς τα.
- **Βράζουμε** τα καλαμπόκια, μετρώντας από όταν ξεκινήσει ο βρασμός, για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε το μπέικον ψιλοκομμένο, την τριμμένη παρμεζάνα και το φιλέ αμυγδάλου.
- Σε ένα **ταψί** που έχουμε τοποθετήσει λαδόκολλα απλώνουμε το μείγμα παρμεζάνας.
- Αλείφουμε με μέλι με τη βοήθεια ενός πινέλου τα καλαμπόκια και τα κυλάμε στο ταψί με το μείγμα έτσι ώστε να κολλήσει σε όλη την επιφάνεια του καλαμποκιού.
- Τα τοποθετούμε στη σειρά σε ένα ταψί με λαδόκολλα και τα ψήνουμε στον φούρνο για 10 λεπτά.
- Όταν βγάλουμε τα καλαμπόκια από τον φούρνο, τα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Συστατικά

- 4 καλαμπόκια
- 130 γρ. μπέικον, ψιλοκομμένο
- 40 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 40 γρ. αμύγδαλο φιλέ
- 50 γρ. μέλι

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 357 Θερμίδες (kcal) | 21.0 Λιπαρά (γρ.) | 5.2 Κορ.Λίπη (γρ.) | 22.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 18% | 30% | 26% | 8% |
| 14.0 Σάκχαρα (γρ.) | 16.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 7.3 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.97 Αλάτι (γρ.) |
| 16% | 32% | 29% | 16% |