



Πατάτες με αβγά στον φούρνο

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Βάζουμε τις πατάτες σε μία **κατσαρόλα** με νερό, φέρνουμε σε βρασμό, μαγειρεύουμε για 5 λεπτά και σουρώνουμε.
- Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο **τηγάνι**. Σοτάρουμε ένα ένα τα υλικά μας. Πρώτα τις πατάτες μέχρι να πάρουν καφετί χρώμα. Μετά ταμανιτάρια μας μέχρι να μαλακώσουν (5-8 λεπτά), ρίχνουμε μέσα το θυμάρι, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και μαγειρεύουμε για άλλο ένα λεπτό.
- Με ένα κουτάλι, ρίχνουμε το μείγμα σε ένα **ταψί** και από πάνω πασπαλίζουμε με το τυρί και με το υπόλοιπο θυμάρι. Κάνουμε 4 τρύπες στο μείγμα μας στις οποίες σπάμε και ρίχνουμε τα 4 αβγά.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 12-15 λεπτά μέχρι τα αβγά να σταθεροποιηθούν και το τυρί να αρχίσει να λιώνει.

Συστατικά

- 3 πατάτες, ξεφλουδισμένες, κομμένες σε κύβους
- 4 αβγά
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 600 γρ.μανιτάρια champignon, κομμένα στα 4
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. θυμάρι, σε φύλλα
- 100 γρ. φέτα, τριμμένη
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

361 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	5.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	24%	30%	13%
2.3 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
3%	36%	17%	18%