



# Πρωινό σε σφολιάτα

40 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 ° C στον αέρα.
- Σε ένα **ταψί** 20x30 που έχουμε στρώσει μία λαδόκολλα απλώνουμε το φύλλο σφολιάτας και το κόβουμε σε 8 ίσα κομμάτια.
- Παίρνουμε τα μισά από αυτά τα κομμάτια και τα διπλώνουμε στη μέση οριζόντια.
- Με ένα **μαχαίρι** κόβουμε το διπλωμένο κομμάτι γύρω γύρω εκτός από τη μεριά που το διπλώσαμε, αφήνοντας 1-2 εκ. απόσταση, έτσι ώστε όταν το ξεδιπλώσουμε να έχει δημιουργηθεί ένα παράθυρο.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και με τα υπόλοιπα 3 κομμάτια.
- Τοποθετούμε το παράθυρο σφολιάτας πάνω από τα 4 άκοπα κομμάτια σφολιάτας και με τα δάχτυλα μας γυρνάμε τις άκρες προς τα μέσα ώστε να δημιουργηθεί μια φωλιά.
- Με ένα **πιρούνι** τρυπάμε μόνο το εσωτερικό για να μη φουσκώσει.
- Σε ένα **μπολάκι** ανακατεύουμε τον κρόκο με το νερό και με ένα πινέλο αλείφουμε τη σφολιάτα.
- Πασπαλίζουμε με ρίγανη, μαύρο σουσάμι και αλάτι.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 18 λεπτά.
- Προσθέτουμε στις φωλιές τα τοματίνια, κομμένα στη μέση, και τη φέτα κομμένη σε κυβάκια.
- Πασπαλίζουμε με τη ρίγανη.
- Αφαιρούμε τα καπάκια από το ταψί και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα η φέτα.
- Όσο ψήνεται, τηγανίζουμε τα δύο αυγά και κόβουμε το αβοκάντο σε φέτες.
- Όταν είναι έτοιμα τα αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Προσθέτουμε στα δύο από ένα αυγό και στα άλλα δύο το αβοκάντο.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Τοποθετούμε από πάνω τα καπάκια.
- **Σερβίρουμε** με το σπανάκι baby.

## Συστατικά

- 400 γρ. φύλλο σφολιάτας
- 1 κρόκο
- 1 κ.σ. νερό, για άλειμμα
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 1 κ.σ. σουσάμι, μαύρο
- 15 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 200 γρ. φέτα
- 2 αυγά
- 1 αβοκάντο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- σπανάκι baby, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

734 Θερμίδες (kcal)	53.0 Λιπαρά (γρ.)	24.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	41.0 Υδατ/κες (γρ.)
37%	76%	120%	16%
4.9 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
5%	42%	16%	32%