



Home » Кулінарія » Спаржа з яйцями та сиром: простий рецепт сніданку за 20 хвилин

Спаржа з яйцями та сиром: простий рецепт сніданку за 20 хвилин

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 23 Травня 2026, 17:31 1 Min Read — КУЛІНАРІЯ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Спаржа в духовці з яйцями та сиром — це швидка страва, яка чудово підійде для легкого сніданку або вечері. Для приготування знадобиться лише кілька простих інгредієнтів та близько 20 хвилин часу.

Про це повідомляє [Instagram](#).

Для приготування знадобляться спаржа, яйця, моцарела, сир фелата, сіль, чорний перець та трохи олії або вершкового масла.

Спочатку спаржу потрібно добре промити та зрізати жорсткі кінці. Якщо нижня частина стебла груба, її рекомендують додатково очистити овочечисткою.

Після цього спаржу викладають у форму для запікання та зверху обережно додають яйця, щоб не пошкодити жовтки.

Далі страву солять, перчать і додають натерту моцарелу та шматочки фелати. Для ніжнішого смаку зверху радять додати трохи олії або кілька шматочків вершкового масла.

Запекати спаржу потрібно приблизно 20 хвилин при температурі 180 градусів у духовці або аерогрилі. Білок має повністю схопитися, а жовток залишитися м'яким.

Готову страву рекомендують подавати одразу після приготування, поки сир залишається тягучим, а спаржа — соковитою та хрусткою.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

спаржа



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

17:31 Спаржа з яйцями та сиром: простий рецепт сніданку за 20 хвилин

17:22 Біль у спині після подорожей — не випадковість: що найбільше шкодить хребту

17:13 Гокінг став символом «тихого генія»: чому люди знову згадали його слова

17:05 Садівникам пояснили, чому півонії скидають бутони і не цвітуть

16:54 Дієтологи розповіли, що варто їсти для захисту мозку від старіння

16:45 Банки почнуть перевіряти кожен переказ: кого зачеплять нові обмеження

16:37 Звук був таким сильним, що тричі облетів Землю: що сталося у 1883 році

16:30 Блогер перевірів межі свого тіла: чим закінчилися 100 тисяч кроків за день

16:21 Ці електрокари заряджаються за пів години: найкращі моделі 2026 року

16:12 Сад буде квітнути навіть без поливу: які рослини радять досвідчені садівники

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua