

Αβοκάντο στον φούρνο με αβγά



Το αβοκάντο σε συνδυασμό με αβγά είναι ένα από τα πιο πλήρη και υγιεινά γεύματα (για να μην ξεχάσω να πω και γευστικό). Εάν έχετε βαρεθεί να τα τρώτε βραστά ή τηγανιτά, αυτά τα ψητά αβοκάντο στον φούρνο με αβγά, θα είναι μία ευχάριστη προσθήκη στο πρωινό σας.

Υλικά:

- 2 ώριμα αβοκάντο
- 4 αβγά
- αλατοπίπερο
- μαϊντανός
- ψιλοκομμένη ντομάτα (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Κόβουμε τα αβοκάντο στα δύο και αφαιρούμε το κουκούτσι. Εάν το κουκούτσι δεν είναι πολύ μεγάλο και κατά συνέπεια η τρύπα μικρή, βγάζουμε με το κουτάλι λίγο από το αβοκάντο, ώστε να χωρέσει μέσα το αβγό.
- Σπάμε ένα ένα τα αβγά και τα τοποθετούμε μέσα στην τρύπα από το αβοκάντο. Αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε προσεκτικά τα αβοκάντο μέσα σε ένα ταψί (προσοχή μην χυθεί το αβγό).
- Ψήνουμε για 15 περίπου λεπτά.
- Μόλις το βγάλουμε από τον φούρνο, αν θέλουμε, βάζουμε λίγη ψιλοκομμένη ντομάτα από πάνω, ρίχνουμε μαϊντανό και σερβίρουμε.