




## Jesienne jajka z warzywami

 dorotaR

Polecane na: [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

jajka bio - 4 szt.  
marchew - 1 szt.  
kalafior kawałek - 1 szt.  
oregano - 2 szczypta

sól - do smaku  
pieprz - do smaku  
olej kokosowy - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kalafióra dzielimy na różyczki i myjemy, gotujemy na parze przez 5 min. Marchew obieramy, myjemy i kroimy w mniejsze kawałki - gotujemy kilka minut na parze z kalafiorem. Patelnię spryskujemy olejem i nagzewamy. Na patelnię wbijamy jajka, oprószamy solą, pieprzem i ziołami, wrzucamy na nie warzywa. Smażymy aż się zetną.