Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Terrina individual al microones amb ou i tomàquets cirerols

10min · 1 ració · 357 kcal

Ingredients

- Un ou
- **6**-8 tomàquets cirerols
- **1 cullerada** de farina
- **100 ml** de llet
- **40 g** del formatge que t'agradi
- Sal i oli
- Herbes al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	23 g
Greixos	23 g
Hidrats	16 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Untar amb una mica d'oli els recipients. Han de ser una mica grans que el preparat, ja que s'infla durant la cocció
2. Tallar els tomàquets per la meitat. És imprescindible o explotaran
3. Posar els tomàquets i el formatge tallat a daus petits o ratllat
4. Preparar la llet, l'ou, la farina i una mica de sal. Batre bé amb varetes manuals o elèctriques
5. Omplir les terrines amb aquesta preparació
6. Posar les herbes per sobre. Col·locar els recipients en els extrems del plat del microones. Coure al microones a 800 W de 3 a 4 minuts
7. Comprovar el punt de cocció punxant amb un escuradents. Deixar refredar una mica i consumir

RECOMANACIONS

Fred, també és molt bo.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress