Teresa



APERITIUS / ENTRANTS · VEGETARIÀ

Magdalenes salades

15min · 6 racions · 208 kcal

Ingredients

- **100 g** farina
- **2** ous
- **50 g** formatge ratllat
- **2** tomàquets secs en oli
- **15**-20 olives (al gust)
- **50 ml** oli d'oliva
- **1/2 sobre** de llevat
- **1 culleradeta** d'orenga
- Sal (poca)

PER RACIÓ

Proteïnes	**6,3 g**
Greixos	**14 g**
Hidrats	**14 g**
Fibra	**1,1 g**

Elaboració

1. Preescalfar el forn a 220 °C mentre es preparen els ingredients
2. Tallar a trossos petits les olives i el tomàquet
3. Barrejar la farina amb el llevat
4. Separar les clares dels rovells, afegir els rovells a la farina i treballar-ho tot amb una cullera
5. Batre una mica les clares i incorporar-les a la barreja
6. Incorporar l'oli i remenar amb una cullera fins a homogeneïtzar la massa
7. Afegir la resta d'ingredients: formatge, olives, orenga i una mica de sal, i barrejar bé fins que quedi una massa bastant espessa
8. Preparar els motlles amb càpsules de paper, fent-los de mida petita
9. Omplir els motlles fins a les 3/4 parts del volum
10. Coure al forn estàtic, amb calor superior i inferior, 5 minuts a 220 °C i uns 10 minuts més a 180 °C, verificant la cocció amb un escuradents
11. Treure dels motlles i deixar refredar en una reixeta

RECOMANACIONS

Es pot variar el farcit al gust personal amb tonyina, pernil, pebrot, ceba. Les olives i el formatge ja aporten sal. Queden suaus i gustoses, ideals per berenar.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress