Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Nidos de gulas y huevos de codorniz

10min · 4 raciones · 278 kcal

Ingredientes

- 2 tortillas de trigo de espinacas
- 4 huevos de codorniz
- 200 gr de gulas
- Queso rallado
- 2 guindillas
- 2 ajitos
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	16 g
Hidratos	22 g
Fibra	1,7 g

Elaboración

1. Cogemos la tortilla de trigo y le damos forma de círculo
2. La introducimos en recipientes para horno y añadimos un poco de queso rallado
3. Horneamos durante 10 minutos
4. En una sartén con aceite hacemos unos ajitos con guindilla y las gulas
5. Por otro lado freímos los huevos de codorniz un par de minutos y añadimos un poco de sal
6. Sacamos los nidos del horno y los rellenamos con las gulas y los huevos de codorniz

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta