

Assortiment de truites

INGREDIENTS

- Ous
- Formatge ratllat
- Bolets en conserva
- Ceba
- Pebrot
- Albergínia
- Salsa de tomàquet
- Orenca i sal



Assortiment de truites

PREPARACIÓ

- Amarar amb oli i paper de cuina el motlle.
- Cuinar 8 minuts les verdures tallades a daus.
- Batre els ous.
- Abocar-los en el motlle afegint una o dues cullerades soperes dels diferents ingredients a cada vaset.
- Cuinar al microones durant 1 ó 2 minuts o fins que l'ou qualli al gust (segons mida del motlle).

Apple Crumble

INGREDIENTS

- 3 pomes (400g)
- 40g de sucre
- 8 galetes maria
- 80g de mantega



Apple Crumble

PREPARACIÓ

- Pela i talla la poma a dauets petits.
- Reparteix en 4 recipients petits aptes per a microones juntament amb 2 culleradetes de sucre en cadascuna.
- En un bol a part tritura les galetes, afegeix la mantega i barreja fins a obtenir unes molles fines.
- Cobreix la poma de cada recipient amb les molles.
- Cou durant 3-4 minuts al microones a 800 W.
- Refredar en nevera.