



Маффины из цветной капусты, сельдерея, тыквы и томатов



Ингредиенты

◦ Отборная капуста цветная	1 упаковка (400г)
◦ Масло кокосовое	1 ч. л.
◦ Киноа	6 ст. л.
◦ Перец	по вкусу
◦ Зелень	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Помидоры	1 шт.
◦ Сельдерей	2 стебля
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Яйцо куриное	2 шт.
◦ Тыква (кусочки)	1 горсть
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



60 мин



6 порции



140 ккал

1. Отварите киноа. Разморозьте цветную капусту.

2. Лук, цветную капусту, тыкву, сельдерей, помидор порежьте на маленькие кубики. Немного соцветий цветной капусты оставьте целыми.

3. Обжарьте на кокосовом масле лук, сельдерей в течение 5 минут, добавьте чеснок, капусту, тыкву, помидор и жарьте еще 10 минут, остудите.

4. Добавьте киноа, соль, перец, зелень, слегка взбитые яйца, перемешайте.

5. Выложите овощи в форму для маффинов, в центр маффинов вставьте соцветия цветной капусты, запекайте в духовке при 200 °С в течение 20 минут. Подавайте с зеленью петрушки.



Совет

Порционные овощные маффины не только станут отличным перекусом в школе, но также могут быть

дополнением к супу на работе.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>