



## Маффины из цветной капусты, сельдерея, тыквы и томатов



### Ингредиенты

◦ Цветная капуста	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.<br>
2. Лук, цветную капусту, тыкву, сельдерей, помидор порежьте на маленькие кубики. Немного соцветий цветной капусты оставьте целыми.<br>
3. Обжарьте на кокосовом масле лук, сельдерей в течение 5 минут, добавьте чеснок, капусту, тыкву, помидор и жарьте еще 10 минут, остудите.<br>
4. Добавьте киноа, соль, перец, зелень, слегка взбитые яйца, перемешайте.<br>
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>