



TARDALETAS DE BRÓCOLI BIO CON QUESO

Ingredientes

1 brócoli bio Actiture
½ cebolla
4 huevos

Leche
120 gr de queso
Aceite de oliva

Pimienta
Sal
1 pimienta cayena
(opcional)

Preparación

1. Cortamos los ramilletes del brócoli bio Actiture y los picamos en un procesador de alimentos o picadora.
2. En una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva incorporamos la cebolla picada muy fina hasta que comience a reblandecerse.
3. Añadimos el brócoli picado y la pimienta cayena si queremos darle un toque picante. Salpimentamos al gusto y salteamos durante 4 minutos.
4. En un bol batimos 4 huevos con un chorrito de leche.
5. Retiramos la sartén del fuego, quitamos la cayena si la habíamos incorporado y añadimos las verduras con el huevo junto con el queso que hayamos elegido. Puede ser gruyere, de cabra, mozzarella, roquefort o el queso que más te guste. ¡Truco! Si no puedes decirte por un solo tipo de queso reparte la mezcla de brócoli y huevo en varios recipientes y añade a cada uno un tipo de queso distinto. ¡Conseguiremos tartaletas de diferentes sabores!
6. Dejamos reposar la mezcla. Hay que tener en cuenta que no es una tortilla. Tiene que haber bastante brócoli en proporción al huevo, es decir, que la mezcla quede espesa.
7. Calentamos el horno a 180°, engrasamos un molde para hacer magdalenas con una gotita de aceite y repartimos la mezcla entre los distintos apartados.
8. En 15-20 minutos estarán listas nuestras tartaletas. Desmoldamos con mucho cuidado, emplatamos ¡y ya podemos disfrutar de esta deliciosa receta!