

FRITTATA DE CURGETE



CONFEÇÃO

1. Corte as curgetes em cubos e pique o manjericão.

2. Coloque todos os ingredientes numa taça à parte e misture. Tempere com sal e pimenta.

3. Deite 0,7 l de água na taça e revista o cesto de vapor com papel vegetal. Deite a preparação no cesto coloque-o no aparelho.

4. Seleccione o programa de vapor durante 15 min. Sirva quente ou frio.

INGREDIENTES

- 100 G CURGETES
- 20 FOLHAS DE MANJERICÃO
- 4 OVOS
- 40 G QUEIJO PARMESÃO
- 10 G PÃO RALADO
- SAL
- PIMENTA