

MUFFINS DE VEGETAIS



INGREDIENTES

- 4 CENOURAS MÉDIAS
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 2 TOMATES SEM SEMENTES, CORTADOS AOS CUBINHOS
- 1/2 CHÁVENA DE ERVILHAS
- 3 COLHERES DE SOPA DE LEITE
- 8 OVOS GRANDES
- 1 PACOTE DE MOZARELLA RALADA
- SAL E PIMENTA Q.B.
- AZEITE

CONFEÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.

2. Com a lâmina de amassar/triturar dê vários toques de pulse até picar a cenoura e a cebola totalmente. Vá raspando os lados da taça para facilitar o processo.

3. Mude para o acessório misturador e junte um fio de azeite, sal e pimenta a gosto. Seleccione SlowCook P1 durante 10 minutos.

4. No final do programa seleccione velocidade 6 e junte o leite. Vá adicionando os ovos pela abertura um a um até ficar com uma mistura bem homogénea.

5. Reduza para velocidade 4 e junte o tomate, as ervilhas e o queijo.

6. Verta em forminhas de muffins bem untadas com azeite ou óleo (rende cerca de 12 muffins).

7. Leve ao forno cerca de 20 minutos ou até ficarem douradinhos e firmes. Eles irão crescer mas irão descer depois de frios - deixe-os arrefecer cerca de 10 minutos antes de os desenformar com a ajuda de uma faca.
