

Brioșe cu broccoli și ouă



Îmi place să gătesc brioșe fiindcă mă ajută să-mi răsfăț copilul mofturos, care nu-i place să manânce orice. Brioșele îmi stimulează imaginația și-mi oferă acel "altceva" de care copilul meu are nevoie. Haideți să gătim împreună!

Ingrediente:

- 5 ouă
- Ceapă verde tocată mărunt
- Broccoli
- Ardei gras (roșu sau portocaliu)
- Kaizer
- Sare și piper
- Cașcaval



Nu vreau să uit să vă arat tava pe care o veți folosi la coacerea acestor brioșe.

Deci, bateți foarte bine cele cinci ouă peste care adăugați un praf de sare și puțin piper. Eu nu vreau să pun prea multe ouă fiindcă ce-i mult nu-i sănătos. Tocați mărunt ceapa verde, ardeiul, kaizerul și cașcavalul. Broccoli spălați și scurși de apă, sunt tăiați în bucăți nu prea mari. Ungeți tava cu unt sau ulei și începeți să adăugați în mod egal toate ingredientele. La început puneți broccoli, apoi kaizerul, ardeiul și ceapa (puțină). Cu lingurița puneți în mod egal ouălele bătute și presărați cașcavalul/brânza pe care cel mic o agreează.



Băgați tava în cuptor timp de 12/15 minute și coaceți-le la temperatura de 200 grade Celsius. Nu uitați să încălziți cuptorul înainte să introduceți tava. După ce s-au copt, lăsați-le să se răcească în tavă timp de 5 minute și apoi le scoateți ușor pe o farfurie.

Poftă Bună!