



ブロッコリー ネギとハムの オートミールキッシュ

生地

材料:

■ 粉末状のオートミール	200g
■ ココナッツオイル(もしくはマーガリン)	75g
■ 卵	1個
■ 塩	少量

作り方:

1. オーブンを175°Cに予熱し、ケーキ型(直24cm・深さ5cm)にバターを塗る。
2. ボウルにオートミール粉、塩、溶いた卵とココナッツオイル(もしくはマーガリン)を入れ、なめらかな生地になるまで混ぜる。
3. ケーキ型に生地を乗せ、全体が均一な厚さになるように指で形を整える。
4. オーブンで20分焼く。

詰め物

材料:

■ ブロッコリー(中)	1株
■ ネギ	2本
■ ハム	100g
■ 卵	3個
■ プレーンヨーグルト	1カップ
■ 牛乳	1カップ
■ カマンベールチーズ	お好みで
■ 塩、コショウ	適量
■ ナツメグパウダー	少量
■ オリーブオイル	適量

作り方:

1. ブロッコリーを小房に分け、少し硬さが残る程度まで茹で上がったたら水分を切る。
2. フライパンにオリーブオイルを敷き、1cm間隔で斜め切りにしたネギをソテーした後、ブロッコリーを入れる。火を止め、水分を捨てる。ボウルに卵、牛乳、ヨーグルトを入れ、混ぜ合わせる。
3. わせる。ブロッコリーと角切りにしたハムを入れ、塩、コショウ、ナツメグパウダーをまぶし、全体をよく混ぜる。
4. オープンから型を取り出し、詰め物を流し入れ、カマンベールチーズのかけらをまんべんなく乗せたら、オーブンで30分焼く(175°C)。

MASA

Ingredientes:

- 200 gr de avena molida
- 75 gr de aceite de coco (o margarina)
- 1 huevo
- Una pizca de sal

Preparación:

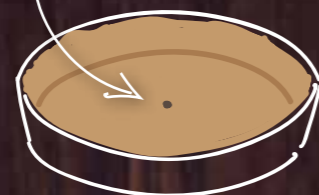
1. Precaentar el horno a 175°C y engrasar un molde para pie (24cm de diámetro por 5cm de alto).
2. Mezclar en un bol la avena molida, una pizca de sal, el huevo batido y la margarina hasta lograr una masa uniforme.

3. Acomodar la masa sobre el molde presionando con los dedos para que quede uniforme.

4. Hornear durante 20 minutos.

Antes de hornear, hacer un pequeño agujero en el centro para que no se forme una burbuja.

オーブンに入れる前は中心に穴を開け、気泡がでないようにするとよい。



RELLENO

Ingredientes:

- 1 brócoli mediano
- 2 tallos de poro (negi) cortados en diagonal de 1 cm aprox.
- 100 gr de jamón
- 3 huevos
- 1 taza de yogurt natural
- 1 taza de leche
- queso camembert al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Cortar el brócoli en pedazos pequeños (sólo utilizaremos los arbolitos) y hervirlos hasta que queden semi cocidos y luego dejarlos escurrir.

2. Calentar un poco de aceite de oliva y sofreír el poro, agregar el brócoli. Retirar del fuego y escurrir todo el líquido.

3. Batir los huevos en un bol junto con la leche y el yogurt. Agregar el brócoli junto con el jamón en cuadraditos y aderezar con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada, mezclar bien.

4. Sacar el molde del horno y vaciar esta mezcla, distribuyendo bien los pedacitos de queso camembert. Hornear por 30 minutos a 175°C.

QUICHE DE AVENA

con brócoli, poro y jamón

Estilo
Marisol
マリソル
風

¡Aquí te sugerimos usar brócoli y poro, pero puedes cambiarlos por las verduras que desees!

ここではブロッコリーとネギを使っていますが、お好みの野菜を使うこともできます!

¡Disfrute de este delicioso, nutritivo y original quiche de avena!

栄養満点で美味しい、一風変わったオートミールキッシュをご堪能ください!

