

OEUFS BROUILLÉS

pain et avec champignons

Préparation pour 10 portions

Œufs brouillés

Œufs brouillés minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'une poche à douille avec une buse perforée sur un plateau GN recouvert de papier d'aluminium et congeler.

Pain lisse:

Faire tremper le pain sec dans l'eau pendant environ 1 heure et réduire en purée pendant environ 20 secondes. Utilisez un fouet pour incorporer le mélange de pain dans le mélange, versez-le dans un moule à pain et couvrez de papier d'aluminium. Cuire le pain 90 minutes à 115 degrés à la vapeur et laisser refroidir.

Champignons:

Pommes de terre avec lait, beurre et herbes. Réduisez en purée 5 minutes. Sinon, utilisez votre purée de pommes de terre maison. Que la portion de purée de pommes de terre fraîchement sur l'assiette après régénération.

Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez à 100 ° C à la vapeur pendant 12 à 15 minutes.

Conseils de cuisine:

Plus la purée est fine, meilleur est le résultat! Nous recommandons le Blixer de Robot Coupe et prêt en 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.

Ingrédients

œufs brouillés

650 g	œufs brouillés assaisonnés
200 ml	lait entier
150 ml	huile de colza
40 g	GELEA froid

Ingrédients

pain lisse

300 g	Pain de seigle mixte, tranches séchées
700 ml	eau
200 g	smoothbrot poudre

Ingrédients

Champignons

900 g	champignons en conserve (égouttés)
100 ml	champignons fond
40 g	GELEA froid
	sel, poivre

Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de (environ 185 g):

Valeur calorifique/ Calories	1189 kJ/ 284 kcal
Lipides Dont saturé	19,2 g 4,4 g
Glucides Dont sucres	12,9 g 2,6 g
Fibres alimentaire	4,6 g
Protéines	12,9 g
Sel	1,4 g

