 Pronto in: 1:00 [h:mm]

 Persone 4

 Forno

 Light?  Sì No 


 Difficoltà' ★○○○○

 Voto ★★○○○



 Dukan approved. Cottura in forno a bagnomaria



 Cottura e/o raffreddamento 0:30

 Preparazione 0:30

Ingredienti

4 uova
400g di zucchine
1 peperone rosso
4 pomodori
4 cucchiari di latte scremato
[4 fette di mozzarella al 9% di grassi]
1-2 pizzichi di sale, a piacere

Rustici 107

Procedimento

Tagliare a cubetti le verdure

Togliere i semi dai pomodori ed aggiungerli alle verdure

Far saltare le verdure in una pentola antiaderente per circa 30 minuti

Preriscaldare il forno a 200°C

Foderare una teglia d'alluminio con della carta forno

Unire le uova al latte, salare e mescolare

Tagliare la mozzarella a cubetti

Unire le verdure e la mozzarella alla miscela di uova e latte

Versare il composto, molto liquido, nella carta forno

Prendere una teglia più grande e riempirla con dell'acqua, almeno un paio di centimetri di "profondità"

Adagiare la teglia d'alluminio con il composto nell'acqua per la cottura a bagnomaria

Mettere il tutto in forno statico a 200°C per 30 minuti

