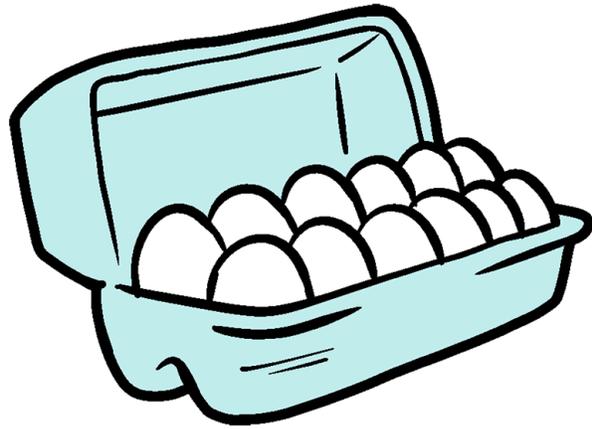


Frittatas aux épinards, tomates et feta

Ces frittatas individuelles sont faites dans des ramequins de 6 onces ou des tasses de crème anglaise. Pour donner un coup de pouce au profil aromatique grec, remplacez le basilic séché par de l'origan séché.



vandevall.com | Copyright © Dutch Renaissance Press LLC

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes
FONCTION: Pression / Manuelle (Élevée)
TEMPS DE POT FERMÉ: 15 minutes
TEMPS TOTAL: 30 minutes
LIBÉRATION: Rapide
PORTIONS: 4

1 1/2 tasse d'eau
Spray antiadhésif de cuisson
1/4 tasse de tomate épépinée
1/4 tasse de jeunes épinards hachés grossièrement

1 oignon vert, tranché
1/4 tasse de fromage feta émietté, divisé
4 oeufs, battu
1 cuillère à soupe de lait
1/4 cuillère à café de basilic séché, écrasé
1/8 cuillère à café de sel
Poivre noir

Placer le support dans l'Instant Pot. Ajouter l'eau à l'instant pot. Vaporiser quatre ramequins de 6 onces avec un aérosol de cuisson. Répartir les tomates, les épinards, l'oignon vert et la moitié de la feta dans les ramequins. Dans un petit bol, mélanger les oeufs, le lait, le basilic, le sel et le poivre. Verser le mélange d'œufs dans les ramequins. Couvrir chaque ramequin avec du papier d'aluminium. Disposer 3 des ramequins uniformément sur le support. Placer le reste des ramequins au-dessus des trois autres. Fixer le couvercle sur l'instant pot. Cuire 5 minutes sur MANUAL/PRESSURE. Lorsque la cuisson est terminée, dépressuriser RAPIDEMENT. Retirer délicatement les ramequins. Retirer le papier d'aluminium et garnir du fromage feta restant.

Traduit de de :

Instant Pot Miracle: From Gourmet to Everyday, 175 Must-Have Recipes

