ВЕЧЕРЯ

Суфле от яйца, броколи и картофи

Мини суфленца с яйце, сварен картоф и броколи, изпечени във формички. Държат формата в детската ръка и стават за обяд, вечеря или хапка за из път.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца

Съставки

- 2 яйца
- 1 малък сварен картоф (настърган)
- 2-3 розички броколи (сварени на пара и ситно нарязани)
- 1 с.л. настъргано сирене (по избор)
- 1 ч.л. зехтин или масло
- Щипка чубрица или копър (по желание)

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В купа разбийте яйцата. Добавете настъргания картоф, нарязаните броколи и сиренето. Овкусете с подправката, ако използвате. Разбъркайте до хомогенна смес.
2. Печене: Намажете 6 формички за мъфини със зехтина или маслото и разпределете сместа в тях с лъжица. Печете в предварително загрята фурна на 180°C около 20 минути или докато сместа стегне и хване леко златиста коричка отгоре.
3. Охлаждане и сервиране: Оставете суфленцата да изстинат за няколко минути, преди да ги извадите. Поднесете ги леко топли. Стават и за домашна вечеря, и за из път.

Съхранение

- Съхранявайте мини суфленцата в затворен контейнер в хладилник до 48 часа; подгрейте леко в микровълнова или фурна преди сервиране за възстановяване на структурата.
- Суфленцата са удобни за съхранение в кутия за разходка - издържат при стайна температура до 2 часа или можете да ги подгреете преди тръгване.

Замразяване

- Замразете суфленцата в порционни контейнери до 1 месец; размразете бавно в хладилник през нощта и претоплете нежно в микровълнова или фурна преди сервиране.

Съвети

- Тези мини суфленца се правят лесно и без суетене. Меки, цветни и хранителни, те са за вечеря или за хапка за из път.
