



## Brioșe cu quinoa, jambon și brânză

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 1h 30 min.

Mărime porție 12 bucăți

### Ingrediente

- 100 g brânză Cheddar, tăiată cuburi (1-2 cm)
- 40 g parmezan, fără crustă și tăiată cuburi (1-2 cm)
- 1000 g apă
- 130 g quinoa
- 3 fire pătrunjel verde, doar frunzele
- 2 cepe verzi (aprox. 40 g), curățate și tăiate bucăți (2-3 cm)
- 130 g dovlecel, tăiat bucăți (3-4 cm)
- 100 g jambon, tăiat bucăți (1-2 cm)
- 2 ouă
- 2 albușuri
- 1 priză sare de mare
- 1 priză piper negru măcinat

### Valori nutritive per 1 porție

Calorii 506.6 kJ / 120.6 kcal

Proteine 9 g

Carbohidrați 7.2 g

Grăsimi 6 g

Grăsimi saturate 3.2 g

Fibre 0.9 g

Sodiu 265.3 mg

## Preparare

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți 12 forme de briose individuale, într-o tavă de briose cu 12 alveole și dați deoparte.
2. Puneți brânza Cheddar și parmezanul în bolul de mixare și radeți **10 sec./viteza 9**. Transferați într-un castron și dați deoparte.
3. Puneți apa în bolul de mixare. Introduceți coșul de înăbușire și cântăriți quinoa în el, apoi gătiți **20 min./100°C/viteza 4**. Scoateți coșul de înăbușire cu ajutorul spatulei și dați deoparte pentru a se scurge. Clătiți și uscați bolul de mixare.
4. Puneți pătrunjelul și cepele verzi/șalotele în bolul de mixare și mărunțiți **3 sec./viteza 5**. Curățați pereții bolului cu spatula.
5. Adăugați bucățile de dovlecel și mărunțiți **3 sec./viteza 5**. Curățați pereții bolului cu spatula.
6. Adăugați jambonul, ouăle, albușurile, sarea, piperul, brânza dată deoparte și quinoa gătită dată deoparte și amestecați **10 sec./invers/viteza 4**.
7. Transferați în tava de briose pregătită, apoi coaceți timp de 25-30 minute (180°C) sau până devin aurii. Lăsați să se răcească în tava de briose timp de 5 minute, înainte de a transfera briosele pe un grătar, pentru a se răci complet. Serviți calde sau reci.

## Obiecte utile

cuptor, tavă de briose cu 12 alveole, grătar, forme de briose, individuale, castron

## Recomandări & Sfaturi utile

- Pentru a aduce un plus de culoare brișelor, folosiți quinoa tricoloră.
- Dacă nu aveți forme de briose din silicon, ungeți bine tava de briose sau folosiți forme de briose din hârtie ca alternativă.