

TORTILLA AU SURIMI



Ingrédients :

- 100 g d'oignon
- 230 g de poivrons
- 10 g d'huile d'olive
- thym
- 6 olives noires
- 10 g de maïzena
- 4 œufs
- 10 bâtonnets de surimi
- 70 g de parmesan
- sel, poivre

Préparation :

- préchauffer le four à 180°
- peler l'oignon, épépiner les poivrons, les détailler en fines lamelles
- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux et mixer 5 secondes à vitesse 5
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter les poivrons, l'huile, le thym, le sel et le poivre et régler 8 minutes à 100° sens inverse vitesse 1
- puis réserver dans un récipient
- mettre dans le bol, les œufs, la maïzena, le sel et le poivre et mixer 15 secondes à vitesse 3
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter les légumes réservés, les bâtonnets de surimi coupés en rondelles, le parmesan, les olives coupées en morceaux puis mélanger 30 secondes en sens inverse vitesse 2
- poser le moule cosy sur la plaque perforée
- verser la préparation dans le moule, saupoudrer d'un peu de parmesan
- enfourner 20 minutes jusqu'à ce que la tortilla soit dorée

Vous pouvez retrouver la recette de base

dans le livre " 30 recettes inédites " Weight Watchers

THERMOMINOUX 2013

<http://thermominoux.over-blog.com>