

FRITTATINE CON SPINACI E MERLUZZO

Ingredienti

- sale
- 6 uova
- pepe
- panna da cucina
- Fiori di Merluzzo Findus
- Spinaci in Foglia Findus (300g)
- parmigiano

Come si prepara

Scongelare il merluzzo e gli spinaci.

Sbattere le uova, aggiungere gli spinaci, il formaggio, la panna e infine il merluzzo grossolanamente sbriciolato con le mani.

Salare e pepare e versare questo composto in una teglia da muffin riempiendo quasi fino all'orlo.

Infornare a 190 gradi e far cuocere per circa 25 minuti o finché le frittatine saranno rapprese e dorate.

Lasciar intiepidire e servire.

Difficoltà: 1

Tempo: 40

Gradimento: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	89 kcal 373 kJ
-------------------	-------------------

Tags

pesce, bambini, pasquetta, veloce, picnic, new



