



## Pastissets de verdures i llegums

### Ingredients:

Motlles de paper per els pastissets

12 oblees de crestes

12 tasses de verdures i llegums variades i cuites al forn o al vapor, com per exemple, carbassa, espinacs, bledes, bròquil, albergínia, carbassó, porros, mongeta tendra, blat, mongetes blanques o negres, pèsols, cigrons, etc.

3 ous sencers

12 cullerades de ceba picada i cuita

4 cullerades de pebrot vermell, tallat i cuit

3 cullerades de formatge per untar

3 cullerades de formatge ratllat

1 tassa de llet

Sal al gust

### Preparació:

Batre els ous amb sal. Després, afegir la ceba, el pebrot, el formatge per untar, el formatge ratllat i la llet, i barrejar fins a obtenir una preparació homogènia.

Folrar cada motlle de paper amb una oblea de cresta, col·locar una tassa de verdura o llegum desitjada i cobrir amb 3 ó 4 cullerades de la preparació anterior.

Finalment, el fiquem al forn escalfat durant 20 ó 30 minuts a temperatura mitja.

Fuente: <http://www.pequerecetas.com/recetas-verduras-y-hortalizas-para-ninos/jugar-cocinar-minitartas-de-verduras-y/>