



מתכון

מאפינס תירס ירקות חתוכים וקוטג'

אופן ההכנה

1

מאפינס תירס ירקות חתוכים וקוטג'

מצרכים:

חצי קופסת תירס , 2 גזרים, 1 ביצה, 1 כף גדושה קמח תופח, פרמזן מגורד (לפי הטעם), פלפל, תבנית מאפינס מסיליקון. קוטג', גמבה, עגבנייה ומלפפון חתוכים.

אופן ההכנה:

מגרדים את הירקות בפומפייה ומערבבים בקערה את כל החומרים. יוצקים לתבנית את התערובת לתבנית שקעים אך לא עד הקצה. מכניסים לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות ואופים 30-40 דקות. מגישים עם ירקות חתוכים וקוטג'.

קבעו כללים לאכילה - במקום ובזמן המיועדים לכך - בכסא אוכל בפינת האוכל ובזמן המוקדש לארוחה וללא הסחות דעת.