

مخبوزات البيض

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 28 دقيقة



التعليمات

الأدوات: صينية قوالب مافن، بولة خلط متوسط الحجم
أدوات الطهي: شوكة، أو ملعقة مسطحة أو سكين زبدة،
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 375 درجة. حضّر صينية قوالب مافن برشها ببخاخ مانع للالتصاق.
3. أضف 3 ملاعق كبيرة مليئة بالإضافة إلى كل قالب في صينية قوالب المافن حتى يمتلئ معظم القالب.
4. أضف الجبن القريش إلى بولة خلط متوسطة الحجم. اهرس بالشوكة حتى يتخثر ويصبح طرياً. أضف البيض، والملح، والفلفل الأسود إلى البولة التي تحتوي على الجبن القريش. اخفق الخليط بالشوكة حتى يصبح ناعماً.
5. صب خليط البيض في كل قالب في صينية قوالب المافن، سيمتلئ كل قالب حتى آخره تقريباً.
6. ضع قوالب البيض في الفرن لمدة 20 إلى 23 دقيقة، أو حتى يبدو كل منها وكأنه استوي من المنتصف، ويصبح لون الأطراف ذهبياً. لا تخبزه أكثر من اللازم وإلا أصبحت القوالب صلبة جداً.
7. اترك المخبوزات تبرد في صينية قوالب المافن لمدة 10 دقائق أو حتى تبرد بما يسمح لك بأن تلمسها. استخدم ملعقة مسطحة صغيرة أو سكين زبدة لتمرر بها بين حواف قالب البيض وصينية قوالب المافن لتتفكك. اتركها تبرد تماماً على طبق أو حامل أطباق. احفظ البقايا في الثلاجة لمدة 3 إلى 4 أيام.

- بخاخ مانع للالتصاق
2/1 كوب جبن قريش قليل الدسم بنسبة 2%
10 بيضات كبيرة
2/1 ملعقة صغيرة ملح
4/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
حوالي 1,5 فنجان إضافات مقطعة أو مبشورة:
- سبانخ، وفطر، وجبن موتزاريللا [1 كوب سبانخ طازجة، 2/1 كوب فطر، 3/1 كوب جبن موتزاريللا]
 - بروكلي وجبن شيدر [1 كوب بروكلي، 2/1 بصلة، 3/1 كوب جبن شيدر]
 - طماطم، فلفل حلو، بصل، جبن [1 طماطم روما، 1 فلفل حلو، 2/1 بصلة، 3/1 خليط جبن مبشور]
 - طماطم، خرشوف، جبن فيتا [1 طماطم روما، 2/1 بصلة، 7 أونصات قلب خرشوف في محلول ملحي مصفى، 3/1 كوب جبن فيتا]

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 170
إجمالي الدهون 11 جم
الصوديوم 400 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 3 جم
بروتين 14 جم