

Quiche sans croute épinards tomates

15 m. de préparation

30 m. de cuisson

6 portions

12 oeufs

1/4 c. à thé de poivre

3 t. d'épinards

1/4 de t. de parmesan

3 oignons verts

1/2 c. à thé de sel

4 tomates tranchées

1/2 t. de lait

1 t. de tomates épépinées en cubes

1 1/2 t. d'eau pour le fond du ip



Mettre l'eau dans le ip.

Mélanger les oeufs battus avec le lait, le sel et le poivre. Dans un moule pouvant entrer dans le ip ajouter les tomates en cubes, les oignons verts, les



épinards. Verser le mélange d'oeufs sur les légumes. Ajouter les tomates en tranches sur le dessus et saupoudrer de parmesan.

Mettre le support dans le ip et y placer le moule. Cuire 20 m. sur MANUAL.

Pour éviter l'humidité couvrir avec un papier d'aluminium.

Tiré de :

INSTANT POT COOKBOOK: The Ultimate 365 Best Instant pot pressure cooker cookbook (instant pot recipes, instant pot cookbook, instant pot cookbook for two, instant pot slow cooker cookbook, paleo.

