



Escalope végétarienne au fromage, boulgour, épinards, tomates cerises et courgettes jaunes



40 minutes



10 personnes



Ingrediënten

- 10 Escalopes Végétariennes au fromage
- 0,1 l d'huile de tournesol
- 0,5 kg de boulgour
- 0,6 kg d'épinards à feuilles
- 0,6 kg de courgettes jaunes en brunoise
- 0,3 kg de tomates cerise
- herbes italiennes
- sel et poivre

Bereiding

Cuire l'Escalope végétarienne au fromage:

🕒 dans le four: 🌡️ 200°C pendant 14 minutes ou

🕒 dans le airfryer: à 200°C pendant 9 minutes ou

🕒 dans la poêle: 🕒 minutes de chaque côté

Garder au chaud dans le four.

Cuire le boulgour dans de l'eau salée pendant ± 12 minutes et l'égoutter.

Cuire les épinards à la vapeur.

Placer les tomates cerises dans une plaque de cuisson, les arroser d'un filet d'huile et les assaisonner d'herbes italiennes, de poivre et de sel. Cuire au four à 180°C pendant ± 10 minutes.

Faire revenir brièvement les courgettes jaunes dans une sauteuse avec un peu d'huile. Assaisonner.

Ajouter le boulgour, les épinards et les tomates cerises et mélanger brièvement. Assaisonner.

Disposer le tout sur une assiette et terminer par un peu de verdure.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be