

PUERRO Y FRITTATA DE CALABAZA

Para 4 Personas

INGREDIENTES:

2 cucharadas de mantequilla

1 taza de puerros picados

12 onzas. calabaza picada

1 taza de champiñones en rodajas

8 huevos grandes

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/4 taza de queso parmesano



PREPARACIÓN:

1. Precaliente el asador. Derretir la mantequilla en una parrilla resistente a la parrilla de 10 pulgadas sartén antiadherente de diámetro a fuego medio. Agregar puerros y saltear por 5 minutos. Agregue la calabaza y los champiñones, espolvoree ligeramente con sal y saltear hasta que estén tiernos, aproximadamente 6 minutos.
2. Batir los huevos en un tazón mediano. Agregue la mezcla de huevo al sartén; doblar suavemente para combinar. Espolvorear con sal y pimienta. Cocine hasta que este casi listo. Espolvorea con queso.
3. Ase a la parrilla hasta que la frittata este inflada y el queso comience a girar dorado, unos 3 minutos. Cortar en gajos y servir.

Fuente de la Receta: Bon Appétit Test Kitchen



*Compre en su mercado de agricultores,
haga esta receta, comparta su foto.
#MIFarmersMarkets*

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



Las mezclas de huevos son seguras si alcanzan los 160°F, por lo que el hielo casero la crema y el ponche de huevo se pueden prepara de manera segura con leche de huevo cocida mezcla. Caliéntalo suavemente y usa un termómetro para alimentos.



Huevo y platos de huevo, como quiches o soufflés, pueden ser refrigerado para servir mas tarde, pero deber ser recalentado a fondo a 165°F (74°C) antes de servir.



Use huevos pasteurizados o productos de huevo al preparar recetas que requieren el uso de huevos crudos o sin cocinar.

Esta receta fue proporcionada por Michigan Farmers Market Association (La Asociación del Mercado de Agricultores de Michigan). El desarrollo fue apoyado por una subvención de capacitación y educación en seguridad alimentaria proporcionado por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan. Para obtener mas recetas y información sobre el programa, visite mifma.org.

