



Mini roulés végétariens curry

Ingrédients

- courgette
- 1/2 1/2 aubergine
- El. de muscade
- g de pâte à Pizza
- g de fromage de chèvre frais nature
- Würfel de Bouillon Naturel de Légumes MAGGI
- El. de persil
- El. d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffez votre four à 220°C. Coupez les légumes en petits dés et faites-les poêler 10 minutes avec 1 cuillerée d'huile.
2. Emiettez le cube de bouillon de légumes MAGGI, ajoutez le persil et le curry et faites cuire 2 minutes. Ajoutez le chèvre frais en toute fin de cuisson et laissez refroidir.
3. Etalez les légumes sur la pâte. Roulez, découpez des tronçons de 2 cm et faites cuire en bas de four 10 minutes.

⌚ 20

⊕ 10 Portions

Kohlenhydrate

Energie

Fette

Protein