

Frittata aux oignons extra crisp cookeo



Frittata aux oignons extra crisp cookeo

200 CALORIES

Ingrédients

6 oeufs

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

Sel

Poivre

Préparation

Cassez les oeufs dans un récipient puis battez les .

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d'oignon

Quand les morceaux d'oignons sont dorés ,déposez les dans le moule de 20 cms

Rincez la cuve et essuyez la

Versez les oeufs battus sur les morceaux d'oignon

Eteignez votre cookeo

Déposez dans le cookeo le moule et la préparation

Installez le couvercle extra crisp du cookeo (vous pouvez faire cuire au four si vous n'avez pas de couvercle extra crisp)

Programmez 180° pour 20 mn

Servez chaud avec une salade par exemple