

Œufs du Cordon bleu



ingrédients

1 tranche de dinde faible en sodium

1/8 c. à thé de paprika fumé

[#0]}/4 c. à thé de persil italien frais

2 c. à table de mozzarella partiellement écrémé à faible teneur en humidité, râpé

3 œufs entiers

1/4 tasse de blancs d'œufs

1 c. à soupe d'eau

1/8 c. à thé de poivre noir

1/8 c. à thé de sel casher

1 c. à soupe d'échalotes hachées

2 portions

Séchez la tranche de dinde avec une serviette en papier. Placez le paprika fumé, le persil et le fromage au centre de la tranche de dinde. Roulez la tranche en vous assurant qu'il n'y a pas de fromage sur les bords. Dans la base du hachoir fin, avec le batteur, mélangez le restant des ingrédients et réservez. Placez le rouleau de dinde au centre du cuit-déjeuner. Versez le mélange d'œufs. Cuisez au micro-ondes à puissance maximale pendant 2 minutes et 30 secondes.