



**INGREDIENTS** 4 persones

- 1 litre de llet semi
- 10 ous
- 1 manat de bledes
- Un grapat de pipes de gira-sol pelades
- 60 g formatge de cabra sec
- Un polsim de sal
- Un polsim de pebre
- Un polsim de nou moscada
- 50 g de farina de blat

**ELABORACIÓ**

1. Netejar les bledes amb aigua.
2. Amb l'ajuda d'un braç triturador, barrejar 1 litre de llet amb 10 ous, les bledes i posar-hi sal, pebre i nou moscada.
3. Afegir uns daus de formatge de cabra semi sec i un grapat de pipes de girasol pelades.
4. Posar en un recipient apte per microones i coure entre un minut i mig i dos minuts a màxima potència depenent del microones.

**NOTES:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

