Frittata z kurczakiem i fasolką szparagową

Ta frittata świetnie smakuje zarówno na ciepło jak i na zimno, dlatego można przygotować ją wcześniej i spakować na wyprawę piknikową.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g fasolki szparagowej, pokrojonej na kawałki
2 łyżki oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno pokrojona
3/4 łyżeczki soli
6 dużych jajek, lekko ubitych
35 g parmezanu, startego
1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
225 g ugotowanych piersi lub udek kurczaka, rozdrobnionych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić fasolkę szparagową na 4 minuty do garnka z wrzącą posoloną wodą, następnie odcedzić. Rozgrzać 1 łyżkę oliwy na dużej patelni z żaroodporną rączką. Wrzucić cebulę, smażyć 7 minut, aż zmięknie. Dodać zblanszowaną fasolkę i 1/4 łyżeczki soli. Smażyć fasolkę 3 minuty, żeby nieco zmiękła. Przestudzić.

2) Wymieszać w dużej misce jajka z parmezanem (odłożyć wcześniej 1 łyżkę parmezanu), pieprzem i resztą soli. Dodać mięso kurczaka i cebulę z fasolką, wymieszać z jajkami.

3) Rozgrzać resztę oliwy na patelni. Wlać masę jajeczną. Zmniejszyć ogień. Smażyć frittatę 12 minut, aż masa się zetnie.

4) Rozgrzać grill w piekarniku. Posypać frittatę resztą parmezanu. Opiekać 1–2 minuty, 20 cm od źródła ciepła. Oddzielić metalową łopatką od brzegów patelni i zsunąć na półmisek. Pokroić w kliny i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 365 kcal, 32 g białka, 26 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 2 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 752 mg sodu, 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock