

# Frittata z makaronem

Makaron może zastąpić ziemniaki w omletach, paellach i frittatach. Przyrządź takie danie, gdy zostaną ci resztki makaronu z poprzedniego dnia. Frittata z delikatną szynką i mnóstwem warzyw świetnie smakuje z sałatką z pomidorów i cukinii. Danie jest proste, ale pożywne; podane z chlebem stworzy pyszny lunch.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

100 g makaronu campanelle (dzwonki) lub fusilli (świderki),  
albo 230 g ugotowanego makaronu  
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin  
1 duża cebula, drobno posiekana  
2 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki  
1 duża czerwona papryka, posiekana  
100 g wędzonej szynki, pokrojonej w kostkę  
100 g kukurydzy z puszki, odsączonej  
6 zielonych oliwek bez pestek  
6 dużych jajek

## **Sałatka z pomidorów i cukinii**

2 cukinie, starte na grubej tarce i odcisnięte  
4 dojrzałe pomidory, pokrojone  
2 łyżki świeżej bazylii, porwanej  
2 łyżki soku z cytryny  
sól i pieprz

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wrzucić makaron do wrzątku i gotować 10–12 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Dokładnie odcedzić.
- 2) Oliwę rozgrzać na dużej patelni, wrzucić czosnek i cebulę i smażyć na średnim ogniu, aż zaczną się rumienić. Dodać czerwoną paprykę i smażyć około 5 minut, aż zmięknie.
- 3) Mieszając, dodać szynkę, kukurydzę, oliwki i makaron. Wymieszać i wyrównać wszystkie składniki na patelni. Roztrzepać jajka z 3 łyżkami wody i przyprawami i wlać na patelnię.
- 4) Podgrzewać na małym ogniu 8–10 minut, aż omlet będzie lekko ścięty. W tym czasie rozgrzać opiekacz. Przenieść całą patelnię do opiekacza i ustawić ją jak najwyżej, pod samą grzałką. Opiekać kilka minut, aż góra się przyrumieni.
- 5) W tym czasie przygotować sałatkę. Pomidory i cukinię wymieszać z bazylią i sokiem cytrynowym, przyprawić do smaku. Uwaga – sok cytrynowy wysusza cukinię, usuwając z niej wodę, więc składniki sałatki należy mieszać bezpośrednio przed podaniem.
- 6) Podawać frittate pokrojoną w trójkąty, z sałatką i świeżym chlebem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 365 kcal, 22,5 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 29 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 4 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*