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 odciśnięte
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 frittatę 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