Frittata z pieczarkami i papryką

Pieczarki zawierają niacynę – witaminę z grupy B. Dzięki niej nasz organizm wytwarza więcej energii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

36 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 czerwona lub pomarańczowa papryka, pokrojona w paski
1 żółta papryka, pokrojona w paski
150 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
8 dużych jajek
1/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz
30 g parmezanu, startego
10 listków bazylii, drobno porwanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić paprykę i smażyć 4 minuty na dość dużym ogniu, aż zmięknie. Dodać pieczarki. Smażyć warzywa jeszcze 5 minut, żeby się przyrumieniły. Zmniejszyć ogień.

2) Rozmącić w misce jajka z solą i pieprzem. Wlać na patelnię i smażyć 3–4 minuty, często mieszając, aż lekko się zetną. Ponownie zmniejszyć ogień. Posypać frittatę parmezanem i bazylią, smażyć 5 minut, po czym przykryć i podgrzewać jeszcze około 8 minut.

3) Podważyć łopatką jej brzegi, następnie przełożyć frittatę na duży talerz, odwracając patelnię do góry dnem. Pokroić na 4 trójkątne kawałki. Podawać na ciepło lub na zimno.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 307 kcal, 21 g białka, 23 g tłuszczów, 6 g tłuszczów nasyconych, 4,5 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 0,9 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock