

Kolorowa frittata

Kolorowa frittata z jajek, szynki, sera, pieczarek i warzyw, takich jak brokuły, zielona papryka i dojrzałe pomidorki, to potrawa uniwersalna. Można ją przygotować na śniadanie, obiad lub kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 szklanka różyczek brokułów
60 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
2 cebule dymki, drobno posiekane
1 łyżka masła
200 g szynki, pokrojonej w kostkę
8 jajek
1/4 szklanki wody
1/4 szklanki musztardy dijon
1/2 łyżeczki włoskiej mieszanki ziół
1/4 łyżeczki soli czosnkowej
170 g sera cheddar, tartego
6 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Podsmażyć brokuły, pieczarki i dymkę na maśle na patelni. Dodać szynkę. Zdjąć z ognia.
- 2) Ubić w nasmarowanym naczyniu żaroodpornym jajka z wodą, musztardą, ziołami i solą czosnkową. Dodać ser, pomidor i podsmażone warzywa.
- 3) Piec 25 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 277 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 331 mg cholesterolu, 905 mg sodu, 6 g węglowodanów, 1 g błonnika, 20 g białka