

# 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