Minifrittaty

Minifrittaty można podawać na gorąco lub na zimno, z sałatą rzymską wymieszaną z cienkimi plasterkami ogórka i wiórkami parmezanu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
4 plastry boczku bez skóry, pokrojone w kostkę
2 cebulki dymki, drobno pokrojone
1/3 szklanki mrożonego zielonego groszku
4 jajka
1/3 szklanki mleka
1/4 szklanki parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 200°C. Rozgrzać oliwę na patelni na dość dużym ogniu. Włożyć boczek i smażyć 3 minuty, aż stanie się chrupiący. Dodać dymkę, smażyć minutę, a następnie wrzucić

groszek i mieszać, aż się rozmrozi. Zestawić z ognia i pozostawić do ostygnięcia.

2) Roztrzepać w misce jajka z mlekiem, serem oraz odrobiną soli i świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Dodać ostudzony boczek z groszkiem i wymieszać.

3) Wysmarować tłuszczem foremki do babeczek. Nałożyć masę. Piec frittaty 18–20 minut, aż się zetną i lekko się przyrumienią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 517 kcal, 46 g białka, 34 g tłuszczów (12 g tłuszczów nasyconych), 7 g węglowodanów (5 g cukrów), <1 g błonnika, 1682 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock