Omlet z ziemniakami i kukurydzą

Omlety takie, zwane we Włoszech frittata, a w Hiszpanii tortilla, podaje się zarówno na gorąco, jak i na zimno. Omlet można przechowywać w lodówce do następnego dnia, lecz należy wyjąć go pół godziny przed jedzeniem, ponieważ doskonale smakuje w temperaturze pokojowej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

675 g ziemniaków, pokrojonych w cienkie plastry
1 czerwona, zielona lub żółta papryka, pokrojona
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, przekrojona na połówki i pokrojona w cienkie plasterki
250 g mrożonej kukurydzy, rozmrożonej
6 jajek
4 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć ziemniaki do rondla, zalać wrzątkiem i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, dodać pokrojoną paprykę i gotować 3 minuty, aż ziemniaki zaczną mięknąć. Odlać i trzymać w cieple pod przykryciem.

2) Rozgrzać na dużym ogniu teflonową patelnię o średnicy 25 cm. Wlać oliwę i rozprowadzić ją po całym dnie. Kiedy tłuszcz będzie już bardzo gorący, zmniejszyć ogień na średni, dodać cebulę i podsmażać ją 3 minuty, często mieszając, aż zmięknie.

3) Wrzucić na patelnię ziemniaki, pokrojoną paprykę i kukurydzę. Smażyć jeszcze 8 minut, mieszając, aż ziemniaki będą gotowe. Zdjąć z ognia.

4) Ubić jajka z natką pietruszki w dużej misce. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Łyżką cedzakową przełożyć warzywa do jajek i starannie wymieszać. Jeśli ziemniaki przywarły do dna patelni, należy ją dokładnie umyć i wysuszyć, a następnie wlać na nią jeszcze jedną łyżkę oliwy. Nie powinno się to jednak zdarzyć, jeśli mamy dobrą patelnię.

5) Patelnię z oliwą pozostałą po smażeniu warzyw postawić na średnim ogniu. Kiedy się rozgrzeje, wlać na nią jajka z warzywami, rozprowadzając je równo po całej powierzchni. Smażyć, często potrząsając, aż omlet zetnie się po bokach.

6) Rozgrzać opiekacz na najwyższą temperaturę. Umieścić omlet pod grzałką opiekacza i piec 2 minuty, żeby ściął się z wierzchu. Nakłuć omlet nożem, żeby sprawdzić, czy jest upieczony w środku.

7) Wyjąć patelnię z opiekacza i odstawić na 2 minuty. Zsunąć omlet na półmisek. Podawać na gorąco lub w temperaturze pokojowej, pokrojony na porcje.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 380 kcal, 18 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 42 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock