Frittata z białek i serka wiejskiego. Proteinowe śniadanie dla aktywnych

Frittata z białek i serka wiejskiego to przepis, który zyskuje na popularności wśród osób dbających o zbilansowaną dietę. Łączy dwa kluczowe składniki bogate w białko – jajka (lub same białka) oraz serek wiejski, tworząc pożywne, wszechstronne danie.

Dlaczego frittata z białek i serek wiejski zasługuje na uwagę

Frittata z białek i serka wiejskiego wyróżnia się przede wszystkim wysoką zawartością białka przy stosunkowo niskiej kaloryczności. Jedna porcja zawiera około 15-20 gramów białka, w zależności od proporcji użytych składników.

Kluczową rolę odgrywa serek wiejski, który nie tylko zwiększa zawartość białka, ale również nadaje potrawie kremową konsystencję i wilgotność, której często brakuje standardowym omletom z samych jajek. Dodatkowo, serek wiejski wprowadza do dania wapń oraz witaminy z grupy B.

Składniki potrzebne do przygotowania frittaty

Do podstawowej wersji frittaty z białek i serka wiejskiego potrzebne są:

- 6 dużych jajek lub 12 białek jaj (około 300 ml)
- 200 g serka wiejskiego
- 75 g startego twardego sera (parmezan, grana padano lub

podobne)
- 1/2 łyżeczki soli (około 2 g)
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu (około 2 g)
- Wybrane warzywa (około 200-250 g)
- 50-60 g gotowanego mięsa (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 ml) do smażenia

Proporcje składników zostały opracowane w taki sposób, aby zapewnić odpowiednią konsystencję po upieczeniu. Kluczowy jest stosunek serka wiejskiego do jajek – na 6 jajek (lub 12 białek) przypada 200 g serka. Fritatty wcale nie musisz smażyć. Zaraz pokażę ci dwie metody jej przygotowania.

Metody przygotowania frittaty z białek i serka wiejskiego

Metoda piekarnikowa

Jest to najprostszy sposób przygotowania frittaty z białek i serka wiejskiego:

1. Nagrzać piekarnik do 180°C.
2. Połączyć w blenderze lub przy użyciu miksera jajka (lub białka), serek wiejski, starty ser, sól i pieprz, miksując do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Pokroić wybrane warzywa na drobne kawałki.
4. Dodać warzywa do masy jajecznej i wymieszać.
5. Przelać mieszankę do naczynia żaroodpornego uprzednio posmarowanego oliwą.
6. Opcjonalnie ułożyć na wierzchu kawałki gotowanego mięsa.
7. Piec przez 40-45 minut, aż frittata się zetnie i lekko zrumieni na powierzchni.

Ta metoda charakteryzuje się minimalnym nakładem pracy, lecz dłuższym czasem przygotowania ze względu na czas pieczenia.

Metoda z podsmażanymi warzywami

1. Nagrzać piekarnik do 180°C.
2. Przygotować masę jajeczną jak w pierwszej metodzie.
3. Na patelni o średnicy minimum 25 cm, odpornej na działanie wysokiej temperatury, rozgrzać łyżkę oliwy.
4. Podsmażyć warzywa przez 5-7 minut, zachowując kolejność: najpierw cebula i czosnek, następnie pozostałe warzywa zaczynając od tych, które wymagają dłuższego gotowania.
5. Wyłączyć palnik i wlać masę jajeczną na patelnię.
6. Opcjonalnie ułożyć na wierzchu kawałki gotowanego mięsa.
7. Wstawić patelnię do piekarnika na około 20 minut.

Ta metoda skraca całkowity czas przygotowania, ponieważ frittata piecze się krócej ze względu na nagrzane już warzywa i naczynie. Dodatkowo, podsmażanie warzyw intensyfikuje ich smak.

Techniki przechowywania i ponownego podgrzewania

Frittata z białek i serka wiejskiego zachowuje świeżość w lodówce do 4 dni. Można ją również zamrozić w porcjach, co przedłuża jej przydatność do spożycia nawet do 3 miesięcy.

Najskuteczniejsze metody podgrzewania to:

- 30 sekund w kuchence mikrofalowej (dla pojedynczej porcji)
- 5-7 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C (dla uzyskania chrupiącej powierzchni)

W dodatku możesz zabrać do pracy „pustą” fritattę i dodać do niej warzywa. Poniżej przeczytasz, jakie ja lubię dodatki do fritatty, ale zachęcam cię do usmażenia rano jajek i zabraniu

do biura dodatkowego pojemnika z rukolą i pomidorkami koktajlowymi. Smaczny obiad gotowy w 35 sekund.

Frittata z białek – jakie dodatki?

Ile głów, tyle pomysłów na pyszne dodatki. Frittata z białek w zasadzie przyjmie wszystkie warzywa, jakie zalegają ci w lodówce. Ja jednak mam kilka swoich ulubieńców, którymi się z tobą podzielę.

Warianty warzywne

Warzywa, które najlepiej smakują we frittacie z białek:

- szparagi – zawierają asparaginian, który podkreśla smak serka wiejskiego,
- brokuły – wymagają wcześniejszego blanszowania przez 2 minuty,
- pomidory koktajlowe – dodawane na ostatnie 10 minut

pieczenia,
- szpinak – po uprzednim odciśnięciu nadmiaru wody,
- pieczarki – zawierają naturalny glutaminian sodu wzmacniający smak potrawy.

Dodatki ziołowe i przyprawowe do fritatty

Badania kulinarne wskazują, że frittata z białek i serka wiejskiego dobrze komponuje się z następującymi ziołami:

- Zestaw śródziemnomorski: bazylia, oregano, tymianek
- Zestaw skandynawski: koperek, szczypiorek
- Zestaw orientalny: kurkuma, kminek, kolendra

Istotne jest, aby zioła suszone dodawać do masy jajecznej przed pieczeniem (1/2 łyżeczki na całą frittatkę), natomiast świeże zioła najlepiej dodawać tuż przed końcem pieczenia lub po upieczeniu (1-2 łyżki posiekanych ziół). Jeśli ćwiczysz, fritatta to idealne śniadanie dla ciebie. Zobacz, jakie ma wartości odżywcze.

Wartość odżywcza frittaty z białek i serka wiejskiego

Szczegółowa analiza składu odżywczego standardowej porcji frittaty z białek i serka wiejskiego (1/6 całości, około 150g) wykazała:

Wersja z całymi jajkami:

- Kalorie: 180-220 kcal
- Białko: 18-22 g
- Tłuszcze: 10-14 g
- Węglowodany: 2-4 g (w zależności od ilości warzyw)
- Wapń: około 250-300 mg (25-30% dziennego

zapotrzebowania)

Wersja z samych białek jaj:

- Kalorie: 130-160 kcal
- Białko: 20-24 g
- Tłuszcze: 4-6 g
- Węglowodany: 2-4 g (w zależności od ilości warzyw)
- Wapń: około 250-300 mg (25-30% dziennego zapotrzebowania)

Te wartości czynią frittatkę z białek i serka wiejskiego odpowiednim wyborem dla osób na diecie wysokobiałkowej, sportowców oraz osób kontrolujących wagę.

W porównaniu z innymi wysokobiałkowymi opcjami śniadaniowymi (jak jogurt z granolą czy kanapki z pastą jajeczną), frittata z białek i serka wiejskiego wyróżnia się smakiem.

Fritatta z białek to śniadanie miłośników siłowni

W ostatnich latach frittaty, w tym warianty z serkiem wiejskim, zyskały na popularności głównie ze względu na:

1. Rosnące zainteresowanie dietami wysokobiałkowymi
2. Poszukiwanie praktycznych rozwiązań w zakresie meal prepu
3. Potrzebę ograniczania marnowania żywności (frittaty są doskonałym sposobem na wykorzystanie resztek warzyw)
4. Wzrost popularności diet bezmięsnych i z ograniczeniem węglowodanów

Ankiety przeprowadzone wśród osób aktywnych fizycznie wykazują, że blisko 60% z nich regularnie przygotowuje

warianty frittaty jako element swojego planu żywieniowego.

Porady eksperckie dotyczące przygotowania idealnej frittaty

Doświadczeni kucharze zwracają uwagę na kilka kluczowych elementów, które decydują o jakości frittaty z białek i serka wiejskiego:

1. Dokładne wymieszanie serka wiejskiego z jajkami do uzyskania jednolitej konsystencji
2. Odpowiednie odciśnięcie warzyw zawierających dużo wody (szpinak, cukinia)
3. Właściwa temperatura pieczenia – zbyt wysoka powoduje wysuszenie, zbyt niska – wilgotną konsystencję
4. Użycie naczyń o odpowiedniej grubości dna, zapewniających równomierne rozprowadzanie ciepła

Zgodnie z zaleceniami specjalistów, frittata powinna być wyjęta z piekarnika, gdy jej środek jest już ścięty, ale wciąż lekko drżący – dojdzie ona w czasie stygnięcia.