Wiejska frittata

Świetny pomysł na smaczne danie na śniadanie. Łagodna w smaku dynia doskonale komponuje się w tym omlecie z wyrazistymi porami. Podawać ze szpinakiem i gotowanymi młodymi ziemniakami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut i 20 minut na gotowanie

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
3 pory, pokrojone w krążki
500 g dyni, obranej i pokrojonej w małą kostkę
2 łyżki orzeszków piniowych
8 jajek
125 ml chudej śmietanki
3 łyżki parmezanu lub innego twardego włoskiego sera
2 listki świeżej szałwii lub mały pęczek szczypiorku, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

1. **Usmażyć pory i dynię.** Rozgrzać oliwę na dużej teflonowej lub żeliwnej patelni o grubym dnie i średnicy 25–30 cm, którą można wstawić do opiekacza. Jeśli ma drewnianą rączkę, owinąć ją folią aluminiową. Wrzucić pory oraz dynię i starannie obtoczyć w oliwie. Smażyć na średnim ogniu 10 minut, aż warzywa lekko zmiękną. Często mieszać. Dodać orzeszki piniowe i znów wymieszać.

2. Przygotować jajka.
Wbić jajka do dużej miski. Dodać śmietankę, parmezan oraz zioła. Doprawić solą oraz pieprzem i starannie roztrzepać widelcem. Dodać usmażone warzywa, wymieszać i przelać masę jajeczną z powrotem na patelnię. Zmniejszyć ogień na mały i smażyć 4–5 minut, aż frittata zetnie się niemal całkowicie. Rozgrzać mocno opiekacz.

3. Przyrumienić frittatę
Wstawić patelnię do opiekacza i zapiekać 2–3 minuty, aż frittata wyrośnie i przyrumieni się na złocisty kolor. Podawać na gorąco lub na ciepło.

Możesz też użyć

Zamiast dyni i porów można użyć innej kombinacji warzyw. Oto kilka propozycji:
• 200 g pieczarek pokrojonych w plasterki i 100 g mrożonego (rozmrożonego) zielonego groszku lub ugotowanej zielonej fasolki. W punkcie 1. smażyć 5 minut.
• 50 g suszonych na słońcu, miękkich pomidorów pokrojonych w grube plastry oraz 3 papryki pokrojone w cienkie paseczki. W punkcie 1. smażyć warzywa 5 minut, a potem dodać do jajek roztrzepanych z parmezanem 2 wyciśnięte ząbki czosnku.

Z czym podawać?
Przyrządzić sałatkę z listków młodego szpinaku i grzanek. Skropić dressingiem doprawionym musztardą z całymi ziarnami

gorczycy i miodem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 424 kcal • 22 g białka• 33 g tłuszczów (w tym 10 g NKT)• 12 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock