



Frittata z pieczarkami i szpinakiem

★★★★★ (8)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

154 kcal / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

106.59 kcal

5.33%



Białko

5.63 g

11.26%



Węglowod.

6.78 g

2.51%



Tłuszcze

6.92 g

9.89%



Błonnik

1.23 g

4.92%

GDA

5.33 %



Składniki

- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Szpinak świeży - 100g
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na patelni rozgrzej olej, podsmaż drobno posiekane - cebulkę, czosnek i chili. Posól całość i podmaż do miękkości.

KROK 2: Do cebuli dodaj świeży szpinak oraz pokrojone w plastry pieczarki, lekko całość podduś, a następnie dorzuć pokrojone w plasterki ziemniaki. Całość podsmaż na złoto.

KROK 3: Jajka dokładnie wymieszaj, dodaj przyprawy. Warzywa na patelni zalej masą jajeczną, zmniejsz ogień i smaż pod przykryciem 3-4 minuty. Następnie przy pomocy talerza odwróć frittatę na drugą stronę i ponownie podsmaż.

* Zamiast odwracać możesz całość wstawić do piekarnika nagrzanego do 180st C i podpiekaj, aż góra frittaty się zetnie. Należy jednak pamiętać, że patelnia nie może posiadać żadnych plastikowych elementów.

Smacznego!

