



Frittata z jarmużem

★★★★★ (23)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

358 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

156.43 kcal

7.82%



Białko

12.45 g

24.9%



Węglowod.

2.85 g

1.06%



Tłuszcze

10.88 g

15.54%



Błonnik

0.64 g

2.56%

GDA

7.82%



Składniki

- Jarmuż - 15g (3 liście)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Mozzarella - 125g (8 1/3 plastera)
- Pomidor - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Jarmuż umyj, odkrój i odrzuć twarde łodyżki. Pokrój go na mniejsze części.

KROK 2: W głębokim talerzu rozrzep widelcem jajka z mlekiem, dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj starty na drobnej tarce czosnek. Podsmaż go przez kilkanaście sekund, dodaj jarmuż (ugnieć i przyciśnij, jeśli nie mieści się na patelni). Podsmaż na małym ogniu ok. 4 minuty (można pod przykryciem) aż zmięknie i nieco zmniejszy objętość.

KROK 3: Wlej masę jajeczną, posyp serem. Smaż przez około 2 minuty na małym ogniu, następnie na wierzchu połóż plasterki pomidora i wstaw do piekarnika (bez przykrycia) na około 13 minut.

KROK 4: Po wyjęciu z piekarnika możesz posypać mieloną wędzoną papryką lub/i skropić oliwą extra vergine.

*Podawaj np. z liśćmi roszponki i pomidorkami koktajlowymi.

Smacznego!

