



Frittata z kurczakiem, warzywami i gorgonzolą

★★★★★ (42)



35 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

168.14 kcal

8.41%



Białko

11.95 g

23.9%



Węglowod.

4.64 g

1.72%



Tłuszcze

11.95 g

17.07%



Błonnik

1.25 g

5%

GDA

8.41 %



Składniki

- Jaja kurze surowe - 300g (6 sztuk)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 50g (¼ szklanki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150g
- Szpinak świeży - 75g
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- Ser gorgonzola - 90g (3 plasterki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Pierś z kurczaka dokładnie umyj, osusz, a następnie pokrój w kostkę. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 2: Przeciśnięty przez praskę czosnek wrzuć na rozgrzany na patelni olej. Kolejno dodaj pokrojonego kurczaka i podsmaż.

KROK 3: Szpinak umyj, a suszone pomidory pokrój w paski. W misce roztrzep jajka z dodatkiem mleka, soli i pieprzu.

KROK 4: Szpinak i pomidory dodaj na patelnię i smaż do momentu aż szpinak zwiędnie. Następnie wlej przygotowaną masę jajeczną i po około 2 minutach posyp pokrojoną w kostkę gorgonzolą.

KROK 5: Tak przygotowaną frittatę piecz w piekarniku przez ok. 15 minut.

*W tym daniu dobrze sprawdzi się użycie patelni z odłączaną rączką lub rączką przystosowaną do pieczenia w piekarniku.

Smacznego!

