Frittata z jarmużem

★★★★★½ (23)

20 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

358 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
156.43 kcal	**12.45** g	**2.85** g	**10.88** g	**0.64** g	**7.82** %
7.82%	24.9%	1.06%	15.54%	2.56%	

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 ⅓ plastra)
- 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 roztrzep 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję