Gryczana frittata z zielonymi warzywami

(11)

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

158 kcal / 1 porcję (83 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
188.98 kcal	9.81 g	20.57 g	8.39 g	2.09 g	9.45 %
9.45%	19.62%	7.62%	11.99%	8.36%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Jaja kurze surowe - 300g (6 sztuk)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (¼ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Bazylia świeża - 15g (3 gałązki)
- Por obrany - 30g
- Szpinak świeży - 50g
- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym rondelku ugotuj kaszę gryczaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Pokrój na cienkie plastry pora. W rondelku rozgrzej oliwę i zeszklij na nim pora przez około 3 minuty. Po tym czasie dodaj soli i smaż jeszcze kolejne 2-3 minuty.

KROK 3: Po tym czasie dodaj osuszony z nadmiaru wody szpinak. Przykryj całość pokrywką i gotuj mieszając od czasu do czasu przez około 10 minut. Zestaw z ognia.

KROK 4: W tym czasie do dużej miski wybij jaja. Dodaj sól i przeprz, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz porwane liście bazylii. Dkładnie rozbełtaj je widelcem. Dodaj mleko, posiekany koperek, a także mieszankę porowo-szpinakową. Na koniec dodaj ugotowaną kaszę. Ponownie wymieszaj.

KROK 5: W głębokiej patelni rozgrzej oliwę. Wylej na nią przygotowaną masę warzywno-jajeczną. Zmniejsz ogień i przykryj całość pokrywką. Smaż przez około 10 minut w międzyczasie potrzącając delikatnie patelnią. Po tym czasie przewróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 5 minut.

KROK 6: Wyłóż gotową frittatę na talerz. Pokrój na trójkątne kawałki.

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