



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Frittata z kurczakiem, warzywami i gorgonzolą



## 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 <b>168.14 kcal</b> 8.41%	🥩 Białko <b>11.95 g</b> 23.9%	🍞 Węglowod. <b>4.64 g</b> 1.72%	🍷 Tłuszcze <b>11.95 g</b> 17.07%	🌾 Błonnik <b>1.25 g</b> 5%	<b>GDA</b> <b>8.41 %</b>
---	-------------------------------------	---------------------------------------	--	----------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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:** Przecięty przez praskę czosnek wrzuc 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 frittate piecz w piekarniku przez ok. 15 minut.

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

Smacznego!

