



## Frittata z pieczarkami i szpinakiem

★★★★★(8)

20 minut

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**154 kcal** / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>106.59 kcal</b> 5.33%	Białko <b>5.63 g</b> 11.26%	Węglowod. <b>6.78 g</b> 2.51%	Tłuszcze <b>6.92 g</b> 9.89%	Błonnik <b>1.23 g</b> 4.92%	<b>GDA</b> <b>5.33 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Szpinak świeży - 100g
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Ziola prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Na patelni rozgrzej olej, podsmaż drobno posiekane - cebulkę, czosnek i chili. Posól całość i podmaż do miękkości.

**KROK 2:** Do cebuli dodaj świeży szpinak oraz pokrojone w plasterki pieczarki, lekko całość podduś, a następnie dorzuć pokrojone w plasterki ziemniaki. Całość podsmaż na złotą.

**KROK 3:** Jajka dokładnie wymieszaj, dodaj przyprawy. Warzywa na patelni zalej masą jajeczną, zmniejsz ogień i smaż pod przykryciem 3-4 minuty. Następnie przy pomocy talerza odwróć frittatę na drugą stronę i ponownie podsmaż.

\* Zamiast odwracać możesz całość wstawić do piekarnika nagrzanego do 180st C i podpiekaj, aż góra frittaty się zetnie. Należy jednak pamiętać, że patelnia nie może posiadać żadnych plastikowych elementów.

Smacznego!

