



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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)
- Zioła 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 podpiekać, aż góra frittaty się zetnie. Należy jednak pamiętać, że patelnia nie może posiadać żadnych plastikowych elementów.

Smacznego!

