



Frittata z jarmużem

★★★★★ (23)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

358 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 1/3 plastera)
- 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!

