



WIOSENNA FRITTATA



20 MINUT



4 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADINKI:

- 1 por (tylko biała część)
- ¼ filiżanki zielonego groszku
- ½ sztuki cukini
- ½ pęczka szparagów
- 6 sztuk jaj Kotliny Natury
- 3 łyżki mleka
- 50 gram startego sera Cheddar
- 4 łyżki oleju słonecznikowego
- sól, pieprz i koperek do smaku

PRZYGOTOWANIE



1. Nagrzewaj piekarnik do 180 stopni C. Na połowie oleju podsmaż plastry cukinii, pora oraz szparagi. Szparagi będą się smażyły dłużej, dlatego możesz pokroić je wzdłuż (na pół) i od nich zacząć. Gdy warzywa zaczną brązowieć i będą miękkie dopraw je do smaku i zdejmij z patelni. W małym garnku, do wrzątku dodaj groszek, blanszuj 2 minuty (może być mrożony).
2. Roztrzep jajka z mlekiem w misce, dopraw solą i pieprzem, dodaj starty ser i wymieszaj.
3. Wlej masę jajeczną i smaż na małym ogniu przez ok. 2 minuty, następnie ułóż na niej podsmażoną cukinię, pora i szparagi i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez ok. 13 minut. Po wyciągnięciu posyp frittate groszkiem i posiekanym koperkiem.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL