

Frittata z warzywami



Składniki

1/2 szklanka - fasolka szparagowa
1 szt. - mała cukinia
1 szt. - ząbek czosnku
4 szt. - jajka wiejskie
2 łyżka - serek śmietankowy
mielony czarny pieprz
płatki chili
1 łyżeczka - masło do smażenia
1 łyżeczka - posiekana natka pietruszki
4 szt. - pomidorki koktajlowe

Opis wykonania

To kolejna propozycja na lekki obiad z dużą ilością warzyw, jak znalazł na wiosnę. Do tego pyszne wiejskie jajka.

Fasolkę myjemy, odcinamy końcówki i gotujemy na parze przez 15 minut. Cukinię myjemy, odcinamy końcówki i kroimy na półplasterki. W miseczce ubijamy jajka, dodajemy serek i pieprz. Wszystko dokładnie mieszamy. Na patelni rozgrzewamy masło, wlewamy jajka, układamy na nich fasolkę, cukinię i posypujemy płatkami chili. Zmniejszamy ogień, patelnię przykrywamy. Gdy jajka z góry się zetną, frittate posypujemy natką pietruszki, ozdabiamy pomidorkami i od razu podajemy.