

# Frittata z warzywami



## Składniki

1/2 szklanka - fasolka szparagowa  
1 szt. - mała cukinia  
1 szt. - ząbek czosnku  
4 szt. - jaja 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.