

## Frittata z kurczakiem



## Składniki

3 szt. - jajka  
1 szt. - pojedyncza  
ugotowana pierś kurczaka  
1 łyżka - kiełków  
1 łyżka - siekanej natki  
pietruszki  
0,5 szklanka -  
ugotowanego ryżu  
2 szczypta - przyprawa  
włoska lub do pizzy  
0,25 szklanka -  
opcjonalnie dowolne  
ugotowane warzywa

## Opis wykonania

Gdy zostaje nam czasem coś z obiadu, dodając jajka, możemy przygotować w kilka chwil pożywny i smaczny posiłek na śniadanie lub kolację.

Jajka z przyprawami dobrze rozmieszać w misce. Dodać pokrojone w kosteczkę mięso, posiekane kiełki, natkę oraz ryż. Po wymieszaniu wlać na rozgrzaną, naoliwioną patelnię. Po przysmażeniu spodu można wstawić do piekarnika (jeśli mamy odpowiednią patelnię) lub przewrócić na drugą stronę i przysmażyć. Podawać z warzywami lub surówką. Można też podać z odrobiną ketchupu.