



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gryczana frittata z zielonymi warzywami



Gryczana frittata z zielonymi warzywami

★★★★★ (10)



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

158 kcal / 1 porcję (83 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 188.98 kcal 9.45%	Białko 9.81 g 19.62%	Węglowod. 20.57 g 7.62%	Tłuszcze 8.39 g 11.99%	Błonnik 2.09 g 8.36%	GDA 9.45%
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Jaja kurze surowe - 300g (6 sztuk)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (¼ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Bazylia świeża - 15g (3 gałązki)
- Por obrany - 30g
- Szpinak świeży - 50g
- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym rondelku ugotuj kaszę gryczaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Pokrój na cienkie plasterki. W rondelku rozgrzej oliwę i zeszklij na niej pora przez około 3 minuty. Po tym czasie dodaj soli i smaż jeszcze kolejne 2-3 minuty.

KROK 3: Po tym czasie dodaj osuszony z nadmiaru wody szpinak. Przykryj całość pokrywką i gotuj mieszając od czasu do czasu przez około 10 minut. Zestaw z ognia.

KROK 4: W tym czasie do dużej miski wybij jaja. Dodaj sól i przepierz, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz porwane liście bazylii. Dładamente rozbełtaj je widelcem. Dodaj mleko, posiekany koperek, a także mieszankę porowo-szpinakową. Na koniec dodaj ugotowaną kaszę. Ponownie wymieszaj.

KROK 5: W głębokiej patelni rozgrzej oliwę. Wylej na nią przygotowaną masę warzywno-jajeczną. Zmniejsz ogień i przykryj całość pokrywką. Smaż przez około 10 minut w międzyczasie potrzącając delikatnie patelnię. Po tym czasie przewróć omelet na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 5 minut.

KROK 6: Wyłóż gotową frittatę na talerz. Pokrój na trójkątne kawałki.

Smacznego!

