



Frittata z kurczakiem, warzywami i gorgonzolą

★★★★★ (42)

35 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 168.14 kcal 8.41%	Białko 11.95 g 23.9%	Węglowod. 4.64 g 1.72%	Tłuszcze 11.95 g 17.07%	Błonnik 1.25 g 5%	GDA 8.41 %
--------------------------------------	----------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 300g (6 szt uk)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 50g (1/4 szklanki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150g
- Szpinak świeży - 75g
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterków)
- Ser gorgonzola - 90g (3 plasterki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Pierś z kurczaka dokładnie umyj, osusz, a następnie pokrój w kostkę. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 2: Prześcięty przez praskę czosnek wrzuć na rozgrzany na patelni olej. Kolejno dodaj pokrojonego kurczaka i podsmaż.

KROK 3: Szpinak umyj, a suszone pomidory pokrój w paski. W misce rozrzuć jajka z dodatkiem mleka, soli i pieprzu.

KROK 4: Szpinak i pomidory dodaj na patelnię i smaż do momentu aż szpinak zwiędnie. Następnie wlej przygotowaną masę jajeczną i po około 2 minutach posyp pokrojoną w kostkę gorgonzolą.

KROK 5: Tak przygotowaną frittatę piecz w piekarniku przez ok. 15 minut.

*W tym daniu dobrze sprawdzi się użycie patelni z odcepianą rączką lub rączką przystosowaną do pieczenia w piekarniku.

Smacznego!

