



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



Gryczana frittata z zielonymi warzywami

★★★★★ (11)



8 osób

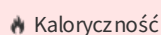


łatwy

Wartości odżywcze

158 kcal / 1 porcję (83 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

188.98 kcal

9.45%



Białko

9.81 g

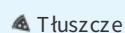
19.62%



Węglowod.

20.57 g

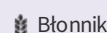
7.62%



Tłuszcze

8.39 g

11.99%



Błonnik

2.09 g

8.36%

GDA

9.45 %



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. Dokładnie rozbełtaj je widelcem. Dodaj mleko, posiekany koperek, a także mieszanę 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 potrząsając delikatnie patelnią. Po tym czasie przewróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez około 5 minut.

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

Smacznego!

