

Frittata s mořským vlkem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

818 kalorií , 2 g cukrů , 62 g tuků , 59 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/frittata-s-morskym-vlakem>

Příprava

Filety z mořského vlka nakrájíme na menší kusy, osolíme a opeříme. Do pánve dáme olej a rozpálíme ho. Přidáme vejce, jarní cibulku, mořského vlka, hrášek a necháme zatuhnout. Poté posypeme koriandrem, parmezánem, petrželkou a kmínem. Dáme pod gril na 10 minut.



Tip k receptu

Pokrm je nutné hlídat, má tendence se rychle připálit.

Ingredience

- ✓ 4 ks mořského d'asu
- ✓ 4 ks jarní cibulky
- ✓ 8 ks vejce
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce koriandru
- ✓ 2 lžíce petrželové natě
- ✓ 1 lžíce kmínu
- ✓ 100 g hrášku
- ✓ 30 g parmezánu
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Bulharská, Bezlepková,
Celoročně, Finančně nenáročné, Hlavní chod

