

Frittata s mrkví a cuketou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

496 kalorií , **7 g** cukrů , **34 g** tuků , **28 g** bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/frittata-s-mrkvi-a-cuketou>

Příprava

Vejce smícháme se smetanou, parmezánem, solí a pepřem. Zeleninu očistíme. Šalotku nakrájíme nadrobno, cuketu s mrkví nastrouháme. Česnek prolisujeme a smícháme se zbytkem zeleniny. Do směsi přidáme připravená vejce, nejemno nasekanou bazalku a důkladně promícháme.

Na pánvi si rozežřejeme olej a přidáme polovinu směsi. Usmažíme dokřupava z obou stran první frittatu, poté stejným způsobem druhou. Dobrou chuť!

Tip k receptu

Podávejte s jogurtovým dipem připraveným s čerstvými bylinkami a míchaným zeleninovým salátkem.

Ingredience

- 2 ks vejce
- 200 g cukety
- 100 g mrkve
- 2 lžíce olivového oleje
- 1.5 ks šalotky
- 1.5 lžíce smetany
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce parmazánu
- 2 lžíce nasekané bazalky
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře

Kategorie

Italská, Snídaně

