



całość: 245 kcal

Frittata z pomidorami i cukinią

Składniki:

1 mała cebula
¼ cukinii
1 średni pomidor
1 łyżeczka oliwy
2 jajka
3 łyżki mleka 2%
szczypta soli
świeżo mielony pieprz
2 łyżki posiekanych liści pietruszki

Sposób przygotowania:

Pomidora sparzyć wrzątkiem i obrać e skórki. Cebulę drobno pokroić. Cukinię pokroić w cienkie plastry. Oliwę wlać na małą patelnię i rozgrzać. Dodać cebulę, zeszklić. Dodać pozostałe warzywa i podsmażyć przez chwilę nie mieszając. W miseczce widelcem roztrzepać jajka z mlekiem i przyprawami. Warzywa zalać jajkami, przykryć i smażyć do momentu ścięcia jajek na małym ogniu. Zdjąć z patelni na talerz, posypać pietruszką.

POTRAWA
BEZGLUTENOWAPOTRAWA
BEZ SOIPOTRAWA
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA
BEZ CUKRUPOTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA
BEZ DROŻDZY