



ФРИТТАТА С МОЛОДЫМ ШПИНАТОМ

Наверное в кухне каждой страны мира, есть своя вариация омлета!

Итальянцы свой омлет называют "Фриттата" и кладут в него зелень, овощи, колбасы и сыры. А моя фриттата сегодня с сезонными овощами, молодым шпинатом, соленой брынзой и орехами!



Понадобится:

яйца - 7 штук

лук - 1/2

сливки 20% жирности - 100 граммов

(последнее время беру сливки фирмы "Ферма" - удобный размер упаковки и цена приятная)

брынза коровья соленая - 50 граммов

молодой шпинат - 1 горсть

спаржа - 3 стручка

орехи грецкие - 2 столовые ложки

соль и перец по вкусу

Приготовление:

Орехи подсуши на сковороде без добавления жира.
Шпинат промой и высуши. Спаржу отвари по всем правилам.



Разбей яйца, добавь в них сливки, орехи, раскроши брынзу и хорошо перемешай.

Лук нарежь, и обжарь на сковороде на оливковом масле. Влей к луку яичную смесь и готовь на медленном огне не перемешивая.



Когда фриттата подрумянится по бокам, добавь шпинат и спаржу.

Посоли и поперчи (имей в виду, что брынза соленая). Готовь еще пять минут, но не до полной готовности.



Разогрей духовку до 200 градусов и поставь фриттату на пару минут под гриль.

www.sifood.com.ua - Фриттата с молодым шпинатом