



ФРИТТАТА С ТЫКВОЙ И БРОККОЛИ

Если вы думаете, что итальянская фриттата это омлет, вы ошибаетесь! Похоже конечно, но нет! Для меня это скорее овощной пирог без муки! Согласитесь, все сразу меняется, ведь легкий пирог лучше, чем сытный омлет, если думать о фигуре.

Правда в Неаполе фриттату готовят с макаронами, а в некоторых регионах Италии с картофелем. А вот в Испании есть свой вариант, в нем тоже картофель и он называется Испанская Тортилья (не путать с тонкой лепёшкой из кукурузной или пшеничной муки).

Я приготовила сегодня свой вариант фриттаты, с помощью моей новой кухонной техники Итальянского бренда Candy, все получилось идеально! Индукционная плита моментально реагирует на прикосновения и разогревается за секунды. А благодаря умной духовке, которой можно управлять со смартфона, я довела блюдо до готовности даже не заходя на кухню!

Понадобится:

Нет определенного количества яиц в рецепте фриттаты. Готовьте из расчёта 2-3 яйца на человека. А заказываю фриттату в ресторане просто говорите «фриттата» на 3 яйца (или больше разумеется).

яйца – 6 штук

сырая тыква – 150 граммов

брокколи – 100 граммов

пармезан – 30 граммов

оливковое масло – 60 граммов

сливочное масло – 20 граммов
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Если у вас нет сковороды, которую можно ставить в духовку, подберите форму для пирога, такого же диаметра, как сковорода.

Умную духовку Candy разогрей до 200 градусов.

Тыкву, не очищая крупно нарежь, выложи на противень, смажь оливковым маслом, немного присоли и запеки в течении получаса.

Готовую тыкву легко очистить от кожуры. Советую вам приготовить больше тыквы, чем нужно для рецепта, и нее можно сделать вкусный крем-суп и добавлять в салаты.

Брокколи помой, обсуши и разбери на соцветия. Растопи в сковороде сливочное масло и обжарь на нем брокколи, 3-4 минуты помешивая.

К брокколи в сковороду добавь нарезанную кубиками готовую тыкву.

Яйца разбей в глубокую емкость, размешай вилочкой и посоли.

Влей яйца в сковороду равномерно распределив.

Посыпь тертым пармезаном, накрой крышкой, уменьши мощность и готовь 10 минут.

Как только верхняя часть фриттаты «схватиться» (перестанет быть жидкой), переложи ее в форму для пирога и отправь в духовку на 10 минут при 180 градусах.

Готовой фриттате дай остыть и нарежь как пирог.

Фриттату можно есть не только на завтрак, обед или ужин, ее можно брать с собой в дорогу, она вкусная даже остывшая!

www.sifood.com.ua - Фриттата с тыквой и брокколи