Jaglana frittata z warzywami

★★★★★★ (16)

40 minut | 1-2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
70.66 kcal	4.71 g	8.38 g	2.63 g	1.42 g	3.53 %
3.53%	9.42%	3.1%	3.76%	5.68%	

Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kasza jaglana sucha - 20g
- Marchew - 60g
- Cukinia - 150g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Tymianek suszony - 4g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj w około 200 ml wody na małym ogniu przez 10 minut, po czym odstaw aż wchłonie resztę płynu.

KROK 2: W między czasie cukinię i obraną marchew utrzyj na dużych oczkach tarki, dodaj 1 wyciśnięty ząbek czosnku oraz pokrojoną w kostkę lub plasterki rzodkiewkę. Całość wymieszaj z jogurtem naturalnym i jajkami, dodaj odrobinę soli, tymianek oraz pieprz.

KROK 3: Na końcu dodaj lekko przestudzoną kaszę i raz jeszcze wymieszaj całość, po czym masę przełóż do silikonowej foremki np. na tartę, lub szklanego naczynia do zapiekania - wtedy użyj papieru do pieczenia lub lekko natłuszczamy formę.

KROK 4: Całość przed upieczeniem jest dość gęsta, więc możesz użyć "za dużej" foremki i upiec frittatę w sporej silikonowej formie nie rozprowadzając masy po całej jej powierzchni. Piecz przez 25 minut w temperaturze 180'C.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję