



## 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<br>70.66 kcal<br>3.53% | Białko<br>4.71 g<br>9.42% | Węglowod.<br>8.38 g<br>3.1% | Tłuszcze<br>2.63 g<br>3.76% | Błonnik<br>1.42 g<br>5.68% | <b>GDA</b><br>3.53% |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## 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 międzyczasie 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 rozpraszając masy po całej jej powierzchni. Piecz przez 25 minut w temperaturze 180°C.

Smacznego!

