



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Frittata z kurczakiem, warzywami i gorgonzolą



Frittata z kurczakiem, warzywami i gorgonzolą

★★★★★ (39)

35 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 168.14 kcal 8.41%	Białko 11.95 g 23.9%	Węglowod. 4.64 g 1.72%	Tłuszcze 11.95 g 17.07%	Błonnik 1.25 g 5%	GDA 8.41 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jaja kurcze surowe - 300g (6 sztuk)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 50g (¼ szklanki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150g
- Szpinak świeży - 75g
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plastrów)
- Ser gorgonzola - 90g (3 plastry)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Pierś z kurczaka dokładnie umyj, osusz, a następnie pokrój w kostkę. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 2: Przeciśnięty przez praskę czosnek wrzuc na rozgrzany na patelni olej. Kolejno dodaj pokrojonego kurczaka i podsmażyć.

KROK 3: Szpinak umyj, a suszone pomidory pokrój w paski. W misce roztrzep jajka z dodatkiem mleka, soli i pieprzu.

KROK 4: Szpinak i pomidory dodaj na patelnię i smaż do momentu aż szpinak zwiędnie. Następnie wlej przygotowaną masę jajeczną i po około 2 minutach posyp pokrojoną w kostkę gorgonzolą.

KROK 5: Tak przygotowaną frittata piecz w piekarniku przez ok. 15 minut.

**W tym daniu dobrze sprawdzi się użycie patelni z odczepianą rączką lub rączką przystosowaną do pieczenia w piekarniku.*

Smacznego!

