



Фриттата с овощами



Ингредиенты

◦ Кукуруза сладкая в зернах	1/2 банки (170г)
◦ Зеленая фасоль тонкая резаная	1/2 упаковки (200г)
◦ Цветная капуста	1/2 упаковки (200г)
◦ Зеленый горошек	1/2 упаковки (200г)
◦ Сыр гауда	50 г
◦ Картофель	2 шт.
◦ Яйцо куриное	4 шт.
◦ Масло оливковое	5 ст. л.
◦ Масло сливочное	20 г
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Сыр гауда	50 г
◦ Картофель	2 шт.
◦ Яйцо куриное	4 шт.
◦ Масло оливковое	5 ст. л.
◦ Масло сливочное	20 г
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Сыр гауда	50 г
◦ Картофель	2 шт.
◦ Яйцо куриное	4 шт.
◦ Масло оливковое	5 ст. л.
◦ Масло сливочное	20 г
◦ Соль морская и перец	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



4 порции



190 ккал

1. Очистите картофель и нарежьте его кубиками.

2. Разморозьте цветную капусту и фасоль.

3. Обжарьте картофель на смеси оливкового и сливочного масла до золотистого цвета. Добавьте фасоль и капусту. Готовьте до мягкости капусты.

4. К овощам добавьте горошек и кукурузу, посолите и поперчите.

5. Взбейте яйца до пышного состояния, добавьте тертый сыр.

6. В форму для запекания выложите овощи, залейте сверху яичной смесью. Запекайте 10-13 минут в разогретой до 180-200 °С духовке.



Совет

Фриттата – сытное, сочное и очень вкусное блюдо, которое отлично подойдет как для завтрака, так и для ужина.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>