

## Sycąca frittata z cukinią, papryką i pomidorami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 320 kcal \ B-20 g \ T-22 g \ W-11 g \ Bł-4 g

### Składniki

- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ szczypiorek – 1 łyżka (5 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ cukinia – 1 kawałek (200 g)
- ✓ por – 1 kawałek (50 g)
- ✓ ser a'la feta – 1/4 kostki (50 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 28 g
- ✓ pomidorki koktajlowe – 100 g

### Przygotowanie

1. Cukinię pokrój w plastry, pora w piórka, a paprykę w drobną kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj warzywa. Dopraw tymiankiem, słodką papryką w proszku, solą i pieprzem. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Dorzuć posiekane suszone pomidory. Jaja rozbij w miseczce. Dodaj posiekany szczypiorek. Dopraw lekko solą i pieprzem. Dodaj pokruszony ser feta. Masę jajeczną wylej na warzywa. Na wierzchu powciskaj połówki pomidorków koktajlowych. Piecz w 200C przez 20 minut.
3. Frittata możesz też przygotować na patelni, na której podsmażane były warzywa. Ważne, żeby nadawała się do zapiekania w piekarniku.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sycaca-frittata-z-cukinia-papryka-i-pomidorami/>