

# Frittata ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 501 kcal \ B-38 g \ T-34 g \ W-9 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g frittaty: 146 kcal \ B-11 g \ T-10 g \ W-3 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (6 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 5 plastrów (55 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ gałka muskatołowa – 1/3 łyżeczki (1 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 4 plastry (35 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/4 opak. (70 g)
- ✓ jajo – 6 sztuk (300 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 4 łyżki (50 g)
- ✓ suszone pomidory z czoskiem – 1 łyżeczka

## Przygotowanie

1. Cebulę pokrój drobno, czosnek przeciśnij przez praskę. Podsmaż na maśle klarowanym. Gdy się zeszkłą, dodaj pokrojoną szynkę.
2. Szpinak porządnie przepłucz, posiekaj i dorzuć na patelnię. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Gdy liście zwiędną, dodaj pokrojone w kostkę suszone pomidory.
3. Ser sałatkowy pokrój na małe kawałki i utóż na szpinaku.
4. Jaja wybij do miseczki, rozbij dokładnie, dopraw solą, pieprzem, suszonymi pomidorami z czoskiem a następnie wymieszaj z mozzarellą. Masę wylej na patelnię ze szpinakiem. Smaż przez chwilę i włóż do piekarnika nagrzanego na 180C. Piecz około 15 minut. Przed podaniem frittatę posyp lekko suszonymi pomidorami z czoskiem i bazylią.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/frittata-ze-szpinakiem-i-suszonymi-pomidorami/>