



Пролетна фритата

Съставки

- 6 яйца
- 2 с.л. кисело мляко
- 1 с.л. MAGGI® Вълшебен вкус Гранулирана подправка 10 зеленчука 20г
- 1 тиквичка
- 1 червена чушка
- 200 г спанак
- 1 стрък див лук
- 1 стрък зелен чесън
- 50 г овче сирене
- 20 мл зехтин
- 1 глава червен лук
- 1 щипка черен пипер
- 1 стрък копър
- 1 стрък свеж магданоз

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за пролетна фритата е нарязването на зеления лук и чесън. След тях се нарязват тиквичката и червената чушка. В дълбока купа се счупват яйцата. Към тях се слага киселото мляко и черния пипер. Разбиват се добре с помощта на бъркалка.
2. Рецептата за пролетна фритата продължава със задушаването на зеленчуците. В тиган се слага зехтина. Добавят се зеленчуците и се се овкусят с MAGGI® Вкусни гозби зеленчуци. Разбъркват се добре, след което се добавя спанака. Зеленчуците се готвят 3-4 минути и се заливат с яйцата.
3. Отгоре се подреждат свежи листенца спанак, копър и магданоз. На котлона тигана се държи около 5-7 минути. Трябва да се образува коричка на основата на нашата пролетна фритата. След това тиганът се поставя във фурната на горен реотан за 10 минути. Важно: Използвайте тиган, който е подходящ за поставяне във фурната. Готовата пролетна фритата се поставя върху чиния и се поднася с любимата салата. Мили приятели, пригответе това свежо, леко и вкусно пролетно ястие и споделете резултата с мен. Ще очаквам с нетърпение вашите отзиви

25 мин.

4

Въглехидрати

Енергия

Мазнини

Протеин