

Frittata śniadaniowa- dietetycznie



Autor: **szczotka_od_kija**
Przepisów: **56** Ocena: **2850**

 1-2 os.  60 min  łatwe  tanie

Składniki:

- 3 jajka
- 4 pieczarki
- 1 pomidor
- 1 cebula
- kawałek kiełbasy drobiowej (ok. 20 plasterków)
- ok. 30-40 g chudego twarogu
- 2 plasterki serka topionego light
- garść posiekanego szczypiorku
- 0,5 łyżeczki sosu sojowego
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę pokroiłam w piórka, a pieczarki, pomidory i kiełbasę w plasterki. Pieczarki wraz z cebulę poddusiłam na patelni na niewielkiej ilości wody i sosu sojowego- doprawiając solą i pieprzem. Na osobnej patelni lekko podsmażyłam kiełbasę (bez dodatku tłuszczu).
- 2 Piekarnik rozgrzałam do 180 stopni. Dno naczynia na małą zapiekanke (średnica ok. 18 cm) wyłożyłam papierem do pieczenia, a boki lekko wysmarowałam papierem nasączonym oliwą. Do naczynia wykładałam kolejno: podduszone z cebulą pieczarki, pokruszony w rękach twaróg, serek topiony w małych kawałkach, pomidory, kiełbasę i szczypiorek. Całość zalałam rozkłóconym jajkiem, doprawionym solą i pieprzem. Zapiekałam w piekarniku przez 25-30 minut do całkowitego ścięcia się jajek.

Smacznego śniadaniowego:)

Twoje notatki do przepisu: