

Фриттата с цветной капустой и горошком

Автор: диетолог – Асият Хачирова

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 30 минут



Фриттата – это традиционный итальянский омлет с различными добавками в виде овощей, сыра или мяса. Вариант с цветной капустой и зеленым горошком – очень нежное, воздушное, сочное и ароматное блюдо. Станет для вас простым и сытным завтраком, а также может заменить обед или ужин.

Ингредиенты

Яйцо куриное – 4 шт.

Молоко – 2 ст.л.

Цветная капуста – 1/2 качана

Зеленый горошек – 0,5 ст.

Растительное масло – 1 ч.л.

Соль по вкусу

1

Цветную капусту промойте и разделите на соцветия. Уложите в смазанную маслом форму для выпечки вместе с замороженным зеленым горошком.

2

Приготовьте яичную смесь: смешайте яйца с молоком, добавте соль. Взбейте массу до однородности.

3

Аккуратно залейте капусту с горошком полученной смесью. Она должна покрыть овощи.

4

Поставьте форму в духовой шкаф. Запекайте при 180°C 20 - 25 минут. Блюдо должно стать пышным и пористым, а верх немного подрумяниться. Подавайте фриттату с любимой зеленью.

NB!

Не пренебрегайте сервировкой стола и красивой подачей блюда. Правильная сервировка помогает питаться осознанно и даже изменить вкусовые привычки.

Приятного аппетита!