ФРИТТАТА С МОЛОДЫМ ШПИНАТОМ

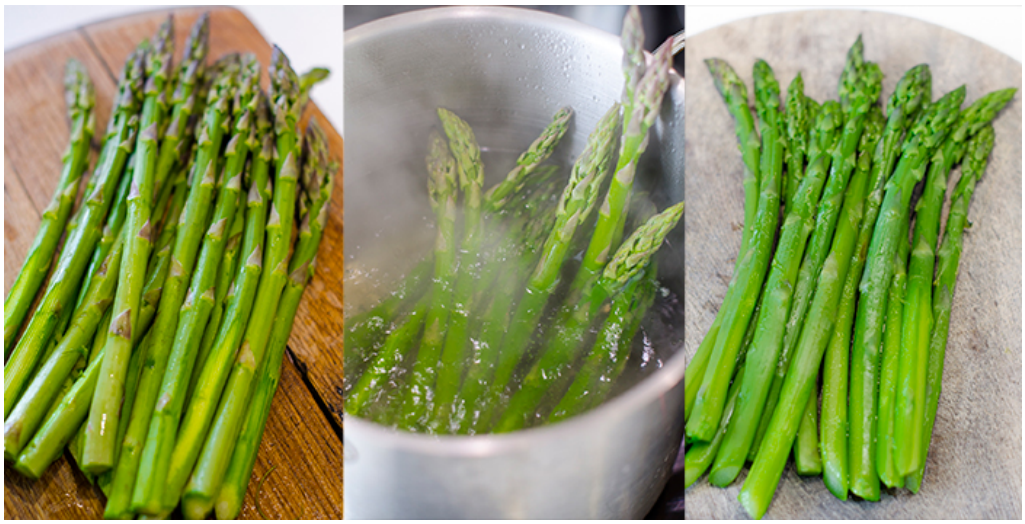
Наверное в кухне каждой страны мира, есть своя вариация омлета!
Итальянцы свой омлет называют "Фриттата" и кладут в него зелень, овощи, колбасы и сыры. А моя фриттата сегодня с сезонными овощами, молодым шпинатом, соленой брынзой и орехами!

Понадобится:

яйца - 7 штук
лук - 1/2
сливки 20% жирности - 100 граммов
(последнее время беру сливки фирмы "Ферма" - удобный размер упаковки и цена приятная)
брынза коровья соленая - 50 граммов
молодой шпинат - 1 горсть
спаржа - 3 стручка
орехи грецкие - 2 столовые ложки
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Орехи подсуши на сковороде без добавления жира.
Шпинат промой и высуши. Спаржу отвари по всем правилам.



Разбей яйца, добавь в них сливки, орехи, раскроши брынзу и хорошо перемешай.
Лук нарежь, и обжарь на сковороде на оливковом масле. Влей к луку яичную смесь и готовь на медленном огне не перемешивая.

Когда фриттата подрумянится по бокам, добавь шпинат и спаржу.
Посоли и поперчи (имей в виду, что брынза соленая). Готовь еще пять минут, но не до полной готовности.

Разогрей духовку до 200 градусов и поставь фриттату на пару минут под гриль.

sifood.com.ua - Фриттата с молодым шпинатом