

Fritata ze szczawiem i szparagami



MONIKAT83



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

szparagi zielone	3-4 sztuki
biały ser	150 gram-półtusty
jajko	3 sztuki
szczaw	40 gramrz
rzodkiewka	1/2 pęczka
czosnek	1 ząbek
sól do smaku	
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Szparagi umyć, obrać. Przekroić na pół, przełożyć do miski i zalać wrzątkiem na około 5-7 minut. Następnie przełożyć na sito aby woda dobrze odpłynęła. Szczaw opłukać i osuszyć.
- KROK 2 Do miski przełożyć ser i rozkruszyć go widelcem. Wbić jajka i dokładnie wymieszać, aby nie było zbyt dużych grudek sera.
- KROK 3 Szczaw drobno posiekać i dodać do miski z jajkami i serem
- KROK 4 Obrany czosnek zetrzeć na tarce o małych oczkach, dodać do reszty składników. Doprawić do smaku, pieprzem i ziołami. Dokładnie wymieszać zawartość miski.
- KROK 5 Przełożyć do silikonowej keksówki. Ułożyć połówki szparagów. Sprawione rzodkiewki przekroić na pół i ułożyć między szparagami. Piec w 180-190 st około 30-35 minut (bez przykrycia). Smacznego!