

Frittata ze szparagami i szynką parmeńską



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szparagi	10 sztuk
cebula dymka ze szczypiorkiem	1 pęczek ze szczypiorkiem
szynka parmeńska	100 g
jajko	4 sztuki (duże)
śmietana słodka	50 ml (12% lub 18%)
Cebula suszona Prymat	1 łyżeczka
sól do smaku	
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	
ser feta	100 g
masło	1 łyżka
olej	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180 stopni. Szparagi myjemy i odłamujemy końcówki, możemy je przeciąć wzdłuż na pół.
- KROK 2 Na patelni rozpuszczamy masło z olejem, na rozgrzany tłuszcz wrzucamy szparagi i smażymy ok. 7 minut.
- KROK 3 Pod koniec smażenia dodajemy do nich posiekaną dymkę (bez szczypiorku) oraz szynkę, pokrojone w paseczki. Smażymy kilka chwil i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

- KROK 4 Jajka mieszamy ze śmietanką w misce, dodajemy posiekany szczypiorek (1-2 łyżki szczypiorku odłożyć do dekoracji), suszoną cebulę; doprawiamy wszystko solą i pieprzem. Mieszamy. Masę jajeczną wlewamy do patelni, na której są szparagi. Smażymy przez ok. 3 minuty.
- KROK 5 Posypujemy po wierzchu pokruszonym serem feta.
- KROK 6 Patelnię wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Frittate zapiekamy przez ok. 13 minut. Przed podaniem posypujemy posiekanym szczypiorkiem.