

Frittata serowa ze szpinakiem



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

świeży szpinak	200 g
starkowany żółty ser	60 g
czosnek	1-2 ząbki
keczup	do smaku
oliwa	3 łyżki
sól, pieprz, Przyprawa uniwersalna kucharek., papryka w proszku	do smaku
jogurt naturalny	2 łyżki
jaja	5 średnie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ser żółty tarkować, czosnek obrać i przecisnąć przez praske. Szpinak umyć i osuszyć. Poodcinać ogonki (niekoniecznie, niektórzy nigdy nie odcinają ogonków), a liście pokroić na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzać tłuszcz, wrzucić szpinak, czosnek, lekko posolic, dodać odrobine vegety i smażyć do momentu powstania 'pupki', nadmiar wody odlać z patelni. Jaja rozbełtać lub zmiksować, dodać do nich jogurt, wymieszać, następnie dodać tarkowany żółty ser, przyprawy i dobrze wymieszać. Zarządzone naczynie lekko natłuszczyć, wyłożyć szpinak. Na szpinak wylać masę jajeczno-serową. Wstawiamy do dobrze rozgrzanego piekarnika i pieczemy przez ok 25-30-35 minut w 190 stopniach. Podajemy na gorąco, z keczupem.