

Fritatta groszkowo-pomidorowa



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

jaj	5
rozmrozonego groszku	1/2 szklanki
duzej papryki	1/2
ząbki czosnku	2
duzy pomidor	1
sól, pieprz, cukier (plaska łyżeczka), papryka, curry, galka muszk., Przyprawa uniwersalna kucharek., oregano	
jogurt naturalny	7 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa obrać, umyć i osuszyć. Cebule, pomidora i paprykę pokroić w kostkę. Czosnek albo przecisnąć przez prasę albo drobno posiekać. Jaja roztrzepać, wymieszać z jogurtem i dobrze doprawić. Na patelni rozgrzać tłuszcz i wrzucić cebulę z papryką, posypać cukrem, solą i pieprzem, wymieszać, chwilę podsmazać, po czym dodać czosnek. Na patelni rozgrzać tłuszcz i wrzucić cebulę z papryką, posypać cukrem, solą i pieprzem, wymieszać, chwilę podsmazać, po czym dodać czosnek i groszek, podsmazać następnie kilka minut. Na otluszczonej blasze, wyłożyć podsmażone warzywa i zalać masą jogurtowo-jajeczną, posypać pokrojonymi pomidorami i posypać oregano. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać ok 30 minut w temp 180 stopni.