Frittata ze szpinakiem i pieczarkami

SARENKA

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

świeżego szpinaku	250 g
pieczarek krojonych z puszki (po odsaczeniu zalewy),	130 g
sredniej wielkości pomidor	1
jaja	4
ząbek czosnku	1
cukier	0,5 łyżeczki
jogurt naturalny	2 lyzki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pieczarki odsaczamy z zalewy. Szpinak myjemy, odsaczamy i siekamy. Cebule obieramy, myjemy i kroimy na polpiorka lub w kostke. Pomidora parzymy i obieramy ze skorki, a nastepnie kroimy w plastry. Jaja rozklócamy z jogurtem i doprawiamy przyprawami: sola, pieprzem, papryka, sosem sojowym i odrobina vegety. Czosnek obieramy i kroimy w kosteczke. Szpinak wrzucamy na rozgrzana patelnie z lyzka oliwy, doprawiamy cukrem, vegeta, sola i pieprzem, mieszamy, odparowujemy wode. Szpinak ma mieć konsystencje papki. Najczęściej oddzielam wode w ten sposób: szpinak odsuwam na gorna strone patelni, przechylam lekko cala patelnie, tak aby woda mogla spłynąć ku dolowi, a nastepnie wylewam lyzka nadmiar wody. Na patelni rozgrzac ok. 2 lyzek oliwy i wrzucic cebule. Delikatnie posolic i gdy cebula się zeszkli, wrzucic odsaczone pieczarki i czosnek, tak na ok. 3 minuty, dodac pieprz i wymieszac. Cebule, pieczarki i szpinak wymieszac i w razie potrzeby delikatnie doprawic vegeta. Naczynie do zapiekania (uzywam formy do tarty) natłuścić maslem lub margaryna i ułożyć warstwe ze szpinakiem. Na to polewamy mase jajeczno jogurtowa, układamy kawalki pomidorów i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy ok. 30-35 minut w 190- 200 stopniach. Można zostawic sobie kilka kawałków pieczarek do dekoracji