Doradca Smaku express: Frittata z cukinią i serem feta, odc. 4

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

cukinia	1 szt. (duża)
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
mąka pszenna	100 g
jaja	6 szt.
pomidor	2 szt.
ser feta	100 g
masło	1 łyżka
oliwa	4 łyżki -3 do smażenia, 1 do formy
rukola	1 opakowanie
orzeszki piniowe	100 g (prażone)
suszone pomidory	

Do smaku

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

Pieprz biały mielony Prymat

Zioła prowansalskie suszone Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cukinię trzemy na tarce o grubych oczkach, doprawiamy do smaku solą i białym pieprzem. Mieszamy i odstawiamy, aż cukinia puści sok.

Na patelni podgrzewamy 3 łyżki oliwy i 1 łyżkę masła. Na rozgrzanym tłuszczu podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany czosnek.

Cukinię odsączamy z nadmiaru wydzielonego soku, wyciskając ją w dłoniach. Do odsączonej cukinii dodajemy podsmażoną cebulę z czosnkiem, mąkę i wbijamy jajka. Doprawiamy do smaku ziołami prowansalskimi.

Pomidory parzymy, obieramy ze skóry i kroimy w kostkę. Fetę również kroimy w kostkę. Składniki przekładamy do masy i całość mieszamy.

Formę do pieczenia smarujemy oliwą, przekładamy masę i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 30-45 minut.

Do większej miski przekładamy rukolę, orzeszki pinii oraz kilka pokrojonych w paski suszonych pomidorów. Skrapiamy olejem z suszonych pomidorów i mieszamy.

Na wierzch upieczonej frittaty wykładamy przygotowana sałatkę z rukoli.