

## Frittata ze szparagami i szynką parmeńską



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

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