



Bramborová frittata se špenátem

Ingredience

- 300 g Brambory
- 1.5 střední cibule
- 3 lžičce MAGGI Tekuté koření
- 4 lžičce olivový olej
- 1 ks paprika
- 2 hrnky baby špenát
- 0.5 hrnek sýr halloumi
- 5 lžičce mléko
- 6 ks vejce

Postup

1. Na velké nepřilnavé pánvi rozehejte olivový olej. Orestujte na něm cibuli a brambory pokrájené na kostičky. Přidejte papriku (také nakrájenou na kostičky) a špenát. Chvilí restujte vše dohromady.
2. V misce prošlehejte vejce, mléko a černý pepř. Přidejte Maggi Tekuté koření.
3. Na zeleninu v pánvi nalijte vaječnou směs, snižte plamen a nechte asi 5 minut vařit. Omeletu obracečkou otočte a opékejte dalších 5 minut, dokud nebude frittata uvařená a zvenčí křupavá. Navrch přidejte sýr.
4. Frittatu servírujte nakrájenou na čtvrtky teplou, ale klidně i studenou.

22 Méně

4

Sacharidy	33.27 G
Energie	395.91 kcal
Tuky	25.09 G
Protein	10.21 G