

OMLET Z CUKINIĄ PO WŁOSKU

Wpisany przez Administrator
czwartek, 25 stycznia 2007 20:25 -

ZUCCHINNI AND TOMATO FRITTATA

8 jaj, 1/2 szklanki startego parmezanu, 2 łyżeczki posiekanego szczypiorku, 2 łyżeczki oliwy, 2 cienko pokrojone cukinie, 1/2 szklanki drobno posiekanej cebuli, 1 pomidor obrany i posiekany, 1 roztarty ząbek czosnku, sól i pieprz.

Nagrząć piekarnik do 160 C. Rozmieszać w misce jaja , parmezan, sól, pieprz i szczypiorek. W teflonowej patelni z metalową rączką (taką, którą można włożyć do piekarnika) rozgrzać oliwę. Usmażyć połowę cukini do miękkości. Przełożyć do miseczki. Usmażyć drugą połowę, dołożyć do tamtej. Usmażyć pomidory, cebulę i czosnek, dodać usmażoną cukinię i rozłożyć równo na patelni. Wlać rozmącone jaja i smażyć aż się zetnie spód, ok. 3 minuty. Włożyć do piekarnika i piec ok. 15 minut, aż się zetnie wierzch, a całość nabierze złotego koloru. Ostrożnie, za pomocą 2 łopatek , przełożyć omlet na duży talerz. Kroić w trójkąty jak tort.

Smacznego

[Felix.](#) - przepis z sieci