



Фритата со зеленчук и сирење

Фритата е едноставна пита од јајца со млеко и мешавина од Вашиот омилен сезонски зеленчук. За неа се потребни 14 јајца, но со овој рецепт можат да се нахранат 6-8 гладни усти.



Состојки:

- 1 главица карфиол со средна големина
- 4 млади кромитчиња
- 5-6 моркови
- една рака грашок
- 4 супени лажици рикота сирење
- 14 јајца
- 750 милилитри млеко
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Време е за сецкање: Исечкајте го зеленчукот. Прво излупете ги и исечкајте ги морковите.

Нив ги сакаме на долги парчиња исечени дијагонално.

Следни се младите кромитчиња, и на крај откинете парчиња од главицата карфиол.

Чекор 2

Карфиолот ќе го вариме во млеко.

Тоа го извлекува горкиот вкус од карфиолот и подоцна истото млеко ќе го измешаме со јајцата. Варете на слаб оган 10 минути.

Чекор 3

Пропржете ги морковите и младите кромитчиња во маслиново масло за да ги омекнете и да ги подготвите за питата.

Овде ја користиме Делимано вок тавата која е одлична за подготовка на зеленчук.

Чекор 4

Изматете 14 јајца... Да, четиринаесет. И измешајте ги со млекото од карфиолот.

Проверете дали млекото е оладено затоа што не сакаме јајцата да почнат да се варат



Чекор 5

Земете ја Делимано тавата за рерна. Ставете го пропржениот зеленчук и додадете грашок.

Прелијте ги со смесата од јајца и млеко и одозгора расфрлајте обилна количина рикота сирење, односно урда, и спремни сме за печење.

Чекор 6

Ставете ја тавата во рерна загреана на температура од 150 степени 25 минути или додека површината да стане тврда на допир и сигурни сте дека е добро испечена во средината.

Чекор 7

Време е за сервирање: Едноставно исечете големо парче фритата и сервирајте ја во чинија со гарнир.

Совет

Корените на фритатата се во Шпанија. Во неа можете да ставите секаков зеленчук, а во традиционалниот рецепт се користат компири и црвени пиперки.

Таа е здрава, ефтина и едноставна за подготовка. Сигурно ќе стане едно од омилените семејни јадења.

Користени производи:



Тава со рачки



Вок тава



Ростер

delimano®

Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk