

Frittata warzywno-mięsna

Frittata warzywno-mięsna – pyszny obiad z piekarnika

Frittata warzywno-mięsna to **doskonałe danie**, które łączy w sobie delikatność jajek, soczystość kurczaka i chrupkość warzyw. Ten włoski przysmak przygotowany z brokuła, kurczaka, papryki i cebuli, zapiekany pod warstwą rozpuszczonego sera, zachwyci każdego miłośnika prostych, a jednocześnie pełnych smaku potraw.

Dla kogo?

Frittata to idealne danie dla *zabieganych rodzin* poszukujących szybkiego, a jednocześnie pełnowartościowego posiłku. Połączenie białka z jajek i kurczaka z wartościowymi warzywami sprawia, że jest to propozycja zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci, które zwykle niechętnie sięgają po brokuły.

Na jaką okazję?

Ta warzywno-mięsna frittata sprawdzi się jako **sycący obiad** w ciągu tygodnia, ale również jako efektowne danie na nieformalny brunch z przyjaciółmi. Możesz ją podać na ciepło prosto z piekarnika lub na zimno jako przekąskę na piknik czy wycieczkę.

Czy wiesz, że?

Frittata wywodzi się z kuchni włoskiej i jest *kuzynem hiszpańskiej tortilli*. W przeciwieństwie do omletu, frittata jest wykańczana w piekarniku, co nadaje jej charakterystyczną, złocistą skórkę i sprawia, że ser pięknie się topi i zapiekana. To danie, które pozwala kreatywnie wykorzystać

pozostałości z lodówki!

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do frittaty – świetnie sprawdzą się **suszone pomidory**, oliwki, szpinak czy różne rodzaje serów. Dla miłośników ostrzejszych smaków polecamy dodanie chili lub wędzonej papryki. Frittata smakuje wyśmienicie również z dodatkiem świeżych ziół – bazylii, tymianku czy rozmarynu.