

# Frittata s mořským vlkem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**818** kalorií , **2 g** cukrů , **62 g** tuků , **59 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/frittata-s-morskym-vlakem>

## Příprava

Filety z mořského vlka nakrájíme na menší kusy, osolíme a opepříme. Do pánve dáme olej a rozpálíme ho. Přidáme vejce, jarní cibulku, mořského vlka, hrášek a necháme zatuhnout. Poté posypeme koriandrem, parmezánem, petrželkou a kmínem. Dáme pod gril na 10 minut.

### ▣ Tip k receptu

Pokrm je nutné hlídat, má tendence se rychle připálit.

## Ingredience

- 4 ks mořského d'asu
- 4 ks jarní cibulky
- 8 ks vejce
- 1 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce koriandru
- 2 lžíce petrželové natě
- 1 lžíce kmínu
- 100 g hrášku
- 30 g parmezánu
- 7 g soli
- 7 g pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Bulharská, Bezlepková,  
Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

