

Bramborová frittata se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1080 kalorií , **2 g** cukrů , **63 g** tuků , **46 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/bramborova-frittata-se-zeleninou>

Příprava

Brambory si předvaříme 15 minut den předem (ve slupce). Druhý den je potom nakrájíme na plátky. Pečící formu vymažeme olejem a naskládáme první vrstvu brambor. Osolíme a opepříme je. Na to dáme na kolečka nakrájenou papriku a cibuli, hrášek, květák rozebraný na růžičky a poté opět vrstvu brambor. Pokračujeme do spotřebování surovin – horní vrstvu by měly tvořit brambory. Vajíčka rozšleháme a přelijeme tím brambory. Pečeme 20 minut na 180 °C. Podáváme posypané libečkem.

Tip k receptu

Kdo chce může přidat i nějaké to maso – klobásu, šunku, slaninu...

Ingredience

- 500 g brambor
- 200 g hrášku
- 2 ks papriky (kapie)
- 1 ks cibule
- 6 ks vejce
- 1/2 ks kvěťáku
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 4 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce libečku

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Hlavní chod

