

Фриттата с луком, черри и кабачком



На 100 грамм:
Калорийность: **45,85 ккал.**
Белки: **3,33 г.**
Жиры: **1,54 г.**
Углеводы: **5,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata-s-lukom-cherri-i-kabachkom/>

Фриттата - это итальянский омлет. Если у вас есть сковорода со съемной ручкой, то Вы можете приготовить такую фриттату. Если же такой нет, то просто возьмите форму для запекания, сложите начинку, залейте яйцом и запеките в духовке.

Ингредиенты:

- 1/2 кабачка
- 2 яйца, 2 белка
- горошек замороженный
- лук маринованный (не обязательно)
- базилик
- 1 ст.л. молока
- черри 3шт

Приготовление:

Кабачок или цуккини нарезать. Жарить без масла. Затем добавить немного замороженного горошка.

Яйца и белки соединить с молоком. Посолить. Хорошо размешать и вылить на сковороду к кабачкам. Готовить минут 5. Затем разложить нарезанные черри, лук и посыпать базиликом. После этого сразу поставить фриттату в уже разогретую духовку. Готовить до румяной корочки.