

Фриттата с брокколи и сладким перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **134,91 ккал.**
Белки: **5,44 г.**
Жиры: **10,86 г.**
Углеводы: **3,63 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata-s-brokkoli-i-sladkim-percem/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное 6 штук
- перец болгарский 3 штуки
- лук красный 1 головка
- петрушка 1 столовая ложка
- капуста брокколи 150 г
- лимоны штуки
- масло оливковое 50 мл
- чеснок 2 зубчика
- масло сливочное 30 г
- тимьян 1 штука
- орех мускатный по вкусу
- паприка по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Смешать яйца с солью, молотым мускатным орехом и паприкой.

Разобрать брокколи на соцветия, перец очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Чеснок и петрушку мелко нарубить, смешать их с соком лимона и оливковым маслом.

Нарезанный лук обжарить на сливочном масле до мягкости, добавить брокколи, обжаривать минуту, после чего отправить туда же перец, жарить еще минуту, добавить шепотку листьев тимьяна, через минуту петрушку с чесноком в лимонном соке и масле, а через тридцать

секунд залить яйцами.

Когда яйца начнут застывать, отправить сковороду в разогретую до 180 градусов духовку на семь-десять минут.

Подавать, посолив, поперчив и посыпав листиками тимьяна.

Фриттата итальянский вид омлета. Чаще всего фриттаты бывают довольно пышные, начиненные всякой всячиной, и их не только жарят на сковороде, но еще и доводят до готовности в духовке.