Фриттата

На 100 грамм:
Калорийность: **74,49 ккал.**
Белки: **5,64 г.**
Жиры: **4,16 г.**
Углеводы: **3,13 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata/

Итальянское блюдо, напоминающее в равной степени омлет и запеканку, готовится она при этом максимум 15 минут и чаще всего продукты для нее найдутся даже в холодильнике заядлого холостяка.

Ингредиенты:
- 4 яйца
- 1 головка лука
- 100 г стручковой фасоли
- 2 крупных помидора
- 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего)
- оливковое масло
- перец, соль, мускатный орех

Приготовление:
На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и фасоль, порубленный тимьян, обжариваем 5 минут. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5-7 минут.