Frittata z jarmużem i pomidorami

My Chcemy Jeść

Polecane na: **jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- jarmuż - 200 g
- pomidorki cherry - 5-6 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- jajka - 3 szt.
- mleko - 100 ml
- biały kremowy serek (typu Bieluch) - 1 opakowanie
- płatki jaglane - 4 łyżka
- suszona bazylia - 2 łyżeczka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Podajemy jako danie główne. To także smaczna potrawa na lekką kolację.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jarmuż myjemy, osuszamy, usuwamy twarde łodygi i siekamy. Wrzucamy na rozgrzaną patelnię i blanszujemy aż nabierze intensywnego zielonego koloru. Odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: Do miski wbijamy całe jajka i mieszamy widelcem. Dodajemy serek, mleko, płatki jaglane i mieszamy.

KROK 3: Do masy jajecznej dodajemy wystudzony jarmuż. Doprawiamy bazylią, solą i pieprzem.

KROK 4: Całość przelewamy do formy do tarty. Na wierzchu układamy pokrojone w plastry pomidorki cherry.

KROK 5: Pieczemy w piekarniku nagrzanym na 180 stopni przez 30 minut. Firttatę można jeszcze potrzymać w ciepłym, ale wyłączonym piekarniku, 10 minut.