





Frittata z łososiem i szpinakiem

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 8 porcji

Składniki:

jajka - 3 szt.

wędzony łosoś - 100 g

świeży szpinak - 100 g

jogurt grecki (małe opakowanie) - 1 szt.

płatki jęczmienne lub jaglane - 4 łyżka

mleko - 50 ml

szalotki - 2 szt.

czosnek - 1 ząbek

sok z cytryny - 1 łyżeczka

oliwa z oliwek - 1 łyżka

posiekany szczypiorek - 1 łyżka

zioła prowansalskie - szczypta

tymianek - do smaku

sól - do smaku

świeżo mielony pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szpinak myjemy i osuszamy. Szalotki kroimy w kostkę, a czosnek ścieramy na tarce lub siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i wrzucamy szalotkę. Smażymy kilka minut, a następnie dodajemy szpinak. Kiedy zmięknie doprawiamy ziołami prowansalskimi, tymiankiem i czosnkiem. Jeszcze chwilę smażymy i odstawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: W misce rozbijamy jajka i energicznie mieszamy widelcem. Łososia drobno kroimy. Do jajek dodajemy jogurt grecki, płatki jęczmienne lub jaglane, łososia i przestudzony szpinak z szalotką. Całość mieszamy i przyprawiamy solą i pieprzem.

KROK 3: Następnie masę przelewamy do formy na tartę, a wierzch posypujemy szczypiorkiem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i pieczemy 30 minut. Frittatę można jeszcze potrzymać 10 minut w ciepłym, ale wyłączonym piekarniku.