



Frittata med spinat

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 1 TIME ALLERGENER: EGG, MELK, SULFITTER



Ingredienser

8 egg
75 g kremost med urter eller en annen smak
100 g revet ost
1 ts eplecidereddik eller sitronsaft
0,5 ts paprikapulver
0,25 ts malt muskatnøtt
2 sjalottløk
0,5 hvitløksfedd (valgfritt)
1 ss olivenolje
100 g fersk spinat eller grønnkål

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 180 grader over- og undervarme.
2. Visp sammen egg, kremost, revet ost, eplecidereddik og krydder i en bolle.
3. Kutt sjalottløk i terninger og finhakk hvitløk.
4. Varm olivenolje i en stekepanne til medium varme. Stek sjalottløk og hvitløk til løken er myk. Rør inn spinat og stek i et par minutter.
5. Bland grønnsakene i bollen med egg.
6. Hell røren i en smurt ildfast form.
7. Stek midt i stekeovnen i 30-40 minutter, eller til frittataen er fast i midten og gyllen på toppen. Steketiden vil variere ut ifra størrelsen på formen.
8. Avkjøl 5 minutter før du skjærer i stykker.

KALORIER : 367KCAL | KARBOHYDRATER : 1,4G | PROTEIN : 26G | FETT : 28G

omfelse.no

Tips

Frittata er godt både varm og kald, og er perfekt som nistemat.

Server gjerne sammen med en enkel salat.