



FRITTATA CU LEGUME

Timp preparare: 30min Numar portii: 1

Ungem o tava de cuptor cu unt sau putin ulei. Apoi adaugam in ea: legumele, verdeata, carnea sau ce avem noi prin camara/frigider. Toate sa fie bucatele mici.

Intr-un bol batem bine 2 oua cu smantana, sare si piperul. Apoi punem toata compozitia peste legumele din tava. Amestecam putin cu o furculita cat sa observam ca avem ou in fiecare parte a tavii.

Punem tava in cuptorul preincalzit la 180C pana se gateste oul. Nu va sperati, in cuptor totul va creste ca o briosa dar va reveni la forma intiala cand se raceste.

Ingredientie:

- 2 oua
- 50ml smantana
- legume
- spanac
- verdeata
- carne gatita de pui / porc / vita/peste

*Putem folosi toate legumele: morcov, vanata, dovlecel, rosii, cartofi fieri, ciuperci, etc.