

Фрітата із цукіні

Фрітата - це італійська страва на основі яєць, дуже схожа на омлет.

Її можна назвати швидкою запіканкою, ось тільки готується вона традиційно на плиті, у важкій сковорідці. Проте, інколи фрітату доводять до готовності у духовці.

Смачна як в гарячому, так і в холодному виді, фрітата часто виступає антипастою - закускою перед основною стравою.

За начинку можна взяти шпинат, зелену цибулю, різні трави й овочі, а також сири та м'ясні вироби. Тут простір для креативу не обмежений!

Даний рецепт фрітати з цукіні - це не лише смачно, але й малокалорійно, що теж важливо!

- 1 середня цукіні
- 1 зубчик часнику
- 5 яєць
- 70 г тертого сиру пармезану
- 30 г панірувальні сухарів
- 1 ложка січеної зелені петрушки
- сіль, перець за смаком
- оливкова олія

Цукіні помити і потерти на тертці із великими отворами. Нагріти сковорідку із двома ложками олії і зубчиком часнику, покласти у неї цукіні і готувати, помішуючи, на середньому вогні 5 хв. Додати сіль і свіжозмелений перець, вийняти часник.

Тим часом у миску вибити яйця, додати пармезан, сухарі і розбити добре виделкою. Вилити яйця у сковорідку до цукіні, додати петрушку і продовжувати готувати легко помішуючи.

Коли яйце уже добре стягнеться, але ще буде доволі м'яким, підібрати краї фріттати дерев'яною ложкою, формуючи акуратний корж і залишити його уже не мішаючи, щоб підрум'явився на малому вогні 5-7хв.

Коли один бік фрітати уже рум'яний, накрити сковорідку тарілкою відповідно розміру сковорідки і перевернути корж на тарілку. Знову повернути фрітату у сковорідку щоби тепер підрум'янився другий бік.

Інший спосіб приготування – дати трохи підсмажитися нижній частині омлету, поставити сковорідку в духовку під гриль і довести до готовності.

Якщо фрітату запікати у духовці, то в той момент, коли вона загусне, можна посипати її тертим пармезаном і дати сиру запектися.

Фрітату можна подавати до столу теплою або холодною, як малі закуски чи легку вечерю, розрізавши її як піцу. Дуже смакує зі скибочками малосольної риби.

Для товстішої фрітати потрібно збільшити пропорцію інгредієнтів або ж взяти сковорідку з меншим діаметром.



