

## FRITTATA

---

1 EL	Öl	in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen
300 g	Gemüse, fein geschnitten	Ca. 5 Min. andämpfen
5	Eier	verklopfen
	Salz und Pfeffer	würzen, über das Gemüse giessen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. fest aber nicht trocken werden lassen Einen flachen Teller auf die Platte legen, Frittata auf den Teller stürzen, Frittata zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen 5 Min. fertig backen

### Tipps

- Geräucherte Forellenfilets oder Rohschinkenstreifen darüber verteilen
- Statt rohes Gemüse gekochte Gemüseresten verwenden, nur kurz andämpfen
- Kresse, Rucola, Sprossen oder Kräuter, fein geschnitten, über die Frittata streuen
- Mit einem Salat servieren

