



przepisy.pl

# Frittata z warzywami i oscypkiem na pieczywie pełnoziarnistym



 25 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 4 sztuki
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- pieczarki - 5 sztuk
- papryka czerwona - 0.5 sztuk
- cukinia - 0.5 sztuk
- cebula biała - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- oscypek - 20 gramów
- garść rukoli - 1 sztuka
- jajko - 3 sztuki
- śmietana - 1 łyżka
- sól - 1 szczypta
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr**
- ceramiczne foremki (ramekiny) - 4 sztuki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Pieczarki pokrój w ćwiartki, cebulę, paprykę oraz cukinię pokrój w drobną kostkę. Czosnek posiekaj, a ser zetrzyj na grubej tarce.
2. Margarynę rozgrzej na patelni, przesmaż czosnek oraz cebulę. Po chwili dodaj pieczarki, paprykę oraz cukinię i smaż chwilę razem. Dopraw do smaku i przestudź.
3. Z kromek pieczywa wytnij 4 krążki o średnicy identycznej jak naczynka. Zapiecz je krótko w piekarniku, a następnie ułóż w naczynkach. Do każdego naczynka włóż porcję rukoli.
4. Jajka roztrzep, dodaj śmietanę oraz przesmażone warzywa i ser.
5. Całość dopraw do smaku i wlej do naczynek do  $\frac{3}{4}$  ich wysokości. Naczynka wstaw do nagrzanego do 200° C piekarnika i zapiekaj ok. 5-7 minut, do momentu ścięcia się jajek. Podawaj na ciepło.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)