

Fritatta cu spanac si dovlecei



Categorie: Gatit

Timp de preparare: 40 de minute

Ingredientе:

- 1 lingura ulei Floriol Vitality,
- 1 ceapa feliata,
- 1 lingurita de fulgi de chilli,
- 350g de dovlecei feliati,
- 200g de spanac proaspasat,
- 125g de ricotta,
- 6 oua medii.

Mod de preparare:

Incinge 1 lingura ulei Floriol Vitality intr-o tigaie mare, rezistenta la cuptor, in care calesti o ceapa feliata. Adauga o lingurita de fulgi de chilli si 350g de dovlecei feliati si mai lasa-le pe foc timp de 5 minute. Pune 200g de spanac proaspasat intr-o strecuatoare mare si toarna peste el apa fiarta. Raceste-l sub jet de apa rece, apoi strecoara-l bine si pune-l in tigaie. Presara peste el 125g de ricotta. Intre timp porneste grill-ul cuptorului la treapta high. Bate 6 oua medii, pune-le in tigaie si lasa-le pana cand se incheaga aproape complet. Apoi baga totul la cuptor timp de aproximativ 3 minute, pana cand ouale devin rumene si apetisante.

