

Фриттата с картофелем и ветчиной "по-испански"



0 ч 25 мин



4 порции



6 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	273 Ккал
Белки:	15.4 грамм
Жиры:	15.1 грамм
Углеводы:	19.5 грамм

Ингредиенты

Категории: [Завтраки](#), [Фриттата](#)

Ингредиент	Кол-во
Яйцо куриное	4 штуки
Картофель	3 штуки
Лук репчатый	1 штука
Ветчина	100 г
Красный сладкий перец	1 штука
Сыр	30 г

Инструкция

1. Нарезать кольцами лук. Обжарить на растительном масле.
2. Нарезать кубиками перец, добавить к луку и тушить 5 минут.
3. Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками.
4. Ветчину тоже нарезать кубиками.
5. К перцу и луку добавить картофель и жарить до золотистой корочки. Посолить, поперчить (по вкусу).
6. Взбить яйца, добавить к ним ветчину.
7. В форму для запекания выложить овощи.
8. Залить яичной смесью. Температуру выбираем 180-200* и готовим 10-15 минут. Или можно всё оставить на сковороде и жарить дальше (так выйдет быстрее)