PETITE GOURMETS

İTALYAN

Frittata İtalyan Omleti

Yumurta, sebze ve peynirli kolay İtalyan frittata tarifi. Kahvaltı, brunch ya da akşam yemeği için mükemmel. 30 dakikada hazır!

10 min	30 min	40 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 6 yumurta
- 1 bardak krema
- 1 bardak kabak
- 1 bardak brokoli
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 taze soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 bardak cheddar peynir

Yapılışı

1. **Fırın ve tavayı hazırla**

   Preheat oven to 190°C (375°F). Heat 1 tablespoon olive oil in a 25cm (10-inch) oven-safe skillet over medium heat.

2. **Prepare egg mixture**

   6 yumurtayı büyük bir kaseye kırın. 1 su bardağı süt ekleyin ve yaklaşık 1 dakika boyunca iyice karışana ve hafif köpürene kadar güçlüce çırpın. 1 tutam tuz ve 1 tutam karabiber ile baharatlayın.

3. **Cook vegetables**

   1 su bardağı karışık sebzeyi sıcak tavaya ekleyin. Sebzeler yumuşayıp suları buharlaşana kadar, yaklaşık 5-6 dakika ara sıra karıştırarak pişirin.

4. Tavaya 2 diş dövülmüş sarımsak ekleyin ve yanmayı önlemek için sürekli karıştırarak kokusu çıkana kadar, yaklaşık 30 saniye pişirin.

5. **Frittata'yı başlat**

   Yumurta karışımını tavadaki sebzelerin üzerine dökün. Sebzelerin eşit şekilde dağılması için bir kez nazikçe karıştırın, sonra karıştırmayı bırakın.

6. Kenarları pişmeye başlayana ancak ortası sıvı ve hareketli kalana kadar ocakta karıştırmadan 3-4 dakika pişirin.

7 **Finish in oven**

1 su bardağı peyniri üzerine eşit şekilde serpiştirin. Tavayı önceden ısıtılmış fırına aktarın ve ortası tam pişene ve nazikçe sallandığında artık hareketli olmayana kadar 12-15 dakika pişirin.

8 **Dinlendir ve servis et**

Fırından çıkarın ve pişmeyi tamamlamak için 3-5 dakika dinlendirin. Dilimler halinde kesin ve sıcak veya oda sıcaklığında servis edin.

Besin Değerleri

287	17g	4g	23g	1g	2g	327mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yapışmayı önlemek için iyi baharatlanmış dökme demir tava veya kaliteli yapışmaz tava kullanın. Dökme demir mükemmel ısı tutma sağlar ve güzel bir kabuk oluşturur, yapışmaz tava ise kolay çıkarma ve temizlik sağlar.

En iyi doku için doğru yumurta-süt ürünü oranını koruyun. 6-8 yumurta için yaklaşık 1/4 su bardağı süt veya krema kullanın. Çok fazla süt ürünü frittata'yı sulu yapar, çok az ise sert bir dokuya yol açar.

Mantar, domates ve yapraklı yeşillikler gibi nem oranı yüksek sebzeleri yumurta karışımına eklemeden önce önceden pişirin. Sulu frittata'yı önlemek için sularının çoğu buharlaşana kadar kavurun.

Frittata'yı fazla pişirmeyin - fırından çıkardığınızda ortası hala hafif kremamsı olmalıdır. Kalan ısı onu mükemmel kıvama gelene kadar pişirmeye devam edecektir.

Fırından çıkardıktan sonra dilimlemeden önce frittata'yı 2-3 dakika dinlendirin. Bu, düzgün pişmesini sağlar ve daha temiz kesimler yapmanızı mümkün kılar.

Tuz ve karabiberle bol bol baharatlayın ve taze otları unutmayın. Fesleğen veya maydanoz gibi hassas otları pişirdikten sonra ekleyin, kekik veya biberiye gibi daha sert otları yumurtalarla birlikte pişirebilirsiniz.

Ekstra zenginlik ve lezzet için Parmesan, Gruyère veya keskin çedar gibi rendelenmiş peynir ekleyin. Altın rengi, kabarcıklı bir yüzey için pişirmenin son birkaç dakikasında üzerine biraz serpiştirin.

Yumurtaların düzgün pişme şansı bulamadan tabanın çok hızlı kızarmasını önlemek için ocakta orta-düşük ateşte pişirin.