

Frittata med skinka och ost



2 port

Ingredienser

2,0 tsk Olivolja (SLV)
2,0 st Schalottenlök
1,0 st Paprika röd (SLV)
6,0 st Ägg rått (SLV)
0,5 tsk Joderat salt (SLV)
0,2 tsk Svartpeppar
50,0 gram Gris skinka skivad rökt fett 1-3% (SLV)
0,5 dl Riven ost, 24% fett

Tillagningsinstruktioner

1. Finhacka scharlottenlöken, skär paprikan och skinkan i bitar.
2. Knäck äggen i en bunke, salta och peppra och vispa ihop med en gaffel.
3. Stek lök och paprika i olivolja på medelvärme.
4. Häll äggsmeten i pannan, strö över skinkan och osten och sänk värmen. När smeten stelnat något så ställer du in stekpannan i ugnen under grillelemenet på hög värme några minuter, tills frittatan får fin färg. Pass upp så att den inte blir bränd.

Ät gärna med en fräsch sallad.

Näring per 100 g	Näring per portion
131 kcal	345,5 kcal
10,1 g protein	26,7 g protein
8,8 g fett	23,2 g fett
1,9 g kolhydrater	5 g kolhydrater

