

Frittata cu varză – Mâncarea care te va face să uiți de toate dietele



Frittata cu varză



Pregătit/ă pentru o **explozie de arome**? Îți prezentăm o **frittata cu varză**, o **combinație neașteptată** pentru un mic dejun sau prânz delicios! Varza, deși plină de vitamine, nu este întotdeauna cea mai apetisantă. Însă, în această rețetă, devine vedeta unui preparat savuros!

Am combinat **varza cu mozzarella cremoasă, cașcaval intens, șuncă afumată și ardei kapia**, toate într-o omletă pufoasă. Rezultatul? O frittata **sănătoasă și extrem de gustoasă**!

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1/4 varză
- 4 ouă
- 60-70 g unt
- 100 g cașcaval
- 50-60 g mozzarella
- 1 ceapă medie
- 1/2 ardei kapia
- 1 lingură ketchup

- 1 cățel de usturoi
- 4-5 felii șunculiță afumată
- 3-4 g sare
- 1 linguriță rasă piper

1. Bate 4 ouă într-un bol, adăugând o linguriță rasă de sare și una de piper proaspăt măcinat.
2. Încinge bine tigaia până când apa sare de pe suprafață, apoi adaugă 60-70 g de unt și sotează o ceapă tăiată cubulețe împreună cu puțină sare pentru a se înmuia mai repede.
3. Zdrobește un cățel de usturoi și adaugă-l la ceapă pentru aromă, apoi îndepărtează usturoiul după ce ceapa este aproape gata.
4. Taie câteva rondele de ardei capia și fideluțe subțiri de varză. Pune varza și ardeiul peste ceapă, amestecă și tasează cu furculița pentru a forma un „blat”.
5. Așază câteva felii de șuncă sau salam peste compoziție, iar apoi întoarce preparatul pentru a-l găti și pe partea cealaltă.
6. După ce l-ai sigilat pe ambele părți, adaugă ketchup sau suc de roșii pe deasupra, felii de mozzarella și cașcaval ras.
7. Pune tigaia la foc mic, acoperă cu un capac și lasă totul să se topească timp de 2-3 minute.
8. Transferă omleta pe o farfurie și servește-o fierbinte pentru a savura textura moale și aroma delicioasă.