

Zöldségfrittata provanszi módra



Hozzávalók:

25 dkg sárgarépa, 25 dkg zsemeke cukkini, egy kisebb lilahagyma, só, őrölt színes bors, fél csokor petrezselyem, 6 tojás, 3 evőkanál olaj (lehet sütéshez való olívaolaj is)

a provanszi raguhoz:

6 gerezd fokhagyma, 6 dundi újhagyma, 8 evőkanál sütéshez való olívaolaj, 6 nagy paradicsom, 1 evőkanálnyi apróra vágott friss provanszi fűszerkeverék - rozmaring,

kakukkfű és bazsalikom elegye, 1 kiskanál citromlé, só, őrölt fekete bors

1. A zöldségeket megtisztítjuk, nagy lyukú reszelőn át lereszeljük. Egy kisebb lábasban az olajat megforrósítjuk, a répát rádobjuk, kevergetve 3-4 percig pirítjuk. Először a lilahagymával, azután a cukkinivel pirítjuk további 2-3 percig. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezünk.
2. A tűzről levéve megvárjuk, amíg langyosra hűl, azután a fölvert tojással összekeverjük. 6 pudingformát olajjal kikenünk, a tojásos zöldséges keveréket elosztjuk bennük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 14-18 percig sütjük.
3. A raguhoz a fokhagymát és az újhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, majd egy serpenyőben, az olajon, közepes lángon megfonnyasztjuk. Közben a paradicsomokat meghámozzuk - ehhez ha kell, előtte le is forrázhatjuk -, félbevágva magjaikat kikaparjuk, húsukat 1 centis kockákra vágjuk. Az előzőekhez adjuk, megfűszerezünk, a citromlével ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk. Pár percig pároljuk-pirítjuk.
4. A frittatát kiskéssel belül, a forma mentén körbevágjuk, így emeljük át egy tányérra. A provanszi raguval körbeöntve, zöldfűszerekkel díszítve tálaljuk.

6 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 343 kcal