

Fritata de vegetales y champiñones



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 5min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/fritata-de-vegetales-y-champinones>

Preparación

Calentar el aceite de oliva en una sartén mediana antiadherente a fuego medio. Agregar el ajo y freír hasta que esté fragante, alrededor de 30 segundos. Añadir el zucchini, los champiñones, los tomates, las espinacas, y una pizca de sal y pimienta. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que las verduras estén tiernas, unos 4 minutos. Pasar a un tazón pequeño. Batir los huevos en un tazón mediano. Añadir las verduras cocidas, perejil, 1/2 cucharadita de sal y 1/8 cucharadita de pimienta negro. Limpie la sartén y calentar la manteca a fuego medio-bajo. Vierta la mezcla de huevo y cocine hasta que la parte inferior esté dorada. Deslice una espátula de silicona debajo de la parte inferior para evitar que se pegue. Coloque encima el queso de cabra y deslice la sartén debajo de la parrilla del horno. Cocine hasta que los huevos estén listos, el queso se haya derretido, y la parte superior esté marrón dorado, unos 3 minutos más. Llévelo a un plato y deje enfriar durante 5 minutos. Cortar en rodajas y servir cubierto con rúcula.

Ingredientes

- 3 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 cucharada/s de Ajo picado
- 1 Zucchini cortado en cubitos
- 1 taza/s Champiñones rebanados
- 1 Tomates secos picados
- 2 taza/s Espinaca fresca picada
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 8 Huevos grandes
- 1 cucharada/s Perejil picado
- 1 cucharada/s Manteca
- 120 grs. Queso de cabra desmenuzado
- 250 grs. Rúcula lavada y sacada

Categorías

Un día normal, Día Especial, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Hongos, Lácteos y huevos, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Para/con niños, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Un pobre estudiante, Visitas, Guarniciones, Otro

