

FRITTATA - ANEB UKLIÄŽTE SI V LEDNICI

ÄTvrtek, 01 Äervenec 2010

Frittata je klasické jídlo k vyÄistÄní lednice - je perfektní na pouÄítí všeho co najdete a Äeho je uÄ málo k samostatnému jídlu. Äunka, salám, klobása, brambory, uvaÄený kvÄák, pár rajÄat, kus papriky, cibule, listy Äpenátu, jednoduše "smetete zbyteky na hromádku" - myslím, Äe uÄ je to jasné.

Frittata patÄí mezi omelety, ale pÄprava se ponÄkud liší. Vejce na omeletu se jen zamíchají, aby se Äloutek spojil. Na frittatu se vejce Älehají, aby se promísily se vzduchem. Díky tomu (a mÄÄete si vypomoci trochu prdopeÄe), je frittata lehÄí.

Frittata mÄÄe být peÄená, nebo mÄÄe být poÄata v pánvi. KdyÄ zaÄnete na sporáku, je nejlépe dokonÄit ji v troubě pod brojlerem. Další složky krom vajec jsou pÄidávány do frittaty pÄed vajíÄky, do klasické francouzské omelety se dávají nejdÄív vejce a teprve na nÄ to ostatní. Frittata se obvykle podává nakrájená na dílky jako pizza. Základem je urÄit nejen pro kolik lidí vaÄíte, ale také jakou máte pánev. DrÄadlo musí být ohnivzdorné, ale právÄ tak mÄÄete použít misku z varného skla. Na každých 2 1/2 cm průmÄru poÄítejte jedno vejce (asi tak), a protoÄe nedÄláte tenkou omeletu, výsledek by mÄl být asi 1 1/2 - 2 cm vysoký.

Máte-li troubu s brojlerem, zapnÄte ho, nemáte-li, nastavte troubu na 200-225°C. Pánev Äi misku dejte na sporák, trochu vymastÄte a mÄÄete zaÄít. Od vÄcí, které potÄebují nejménÄ Äasu, aÄ po ty nejjednodušeší, které ohÄát. RajÄata moc Äasu nepotÄebují, papriky víc, cibule by mÄla napÄnit... Vejce poÄádnÄ, ale opravdu poÄmá naÄlejte s mlékem, pÄidejte nÄco strouhaného sýra, zamíchejte a nalijte navrch. PokraÄujte dál na plotnÄ, asi dvě minuty, pÄi tom odÄkrábnÄte od stÄn a ode dna. Nebojte se, nebudou to míchaná vajíÄka. KdyÄ jsou vejce ÄtÄ Äídká, pÄestaÄte do nich Äouchat a po další minutÄ na nÄ nasypete opÄt sýr, máte-li dorazte sýr. Ten se nerozpeÄe, ale krásnÄ zhnÄdne. PÄesuÄte pánev pod brojler nebo do trouby. Jakmile sýr navrchu zaÄne hnÄdnout, coÄ je asi za 4-5 minut, vyndejte pánev z trouby a nechte 5 minut odpoÄnout; mezitím ztuhne i stÄed frittaty. NoÄem uvolnÄte nejdÄíve kraje, pak sesuÄte frittatu na talíÄ a mÄÄete podávat, nejlépe posypanou zelenou petrÄelkou nebo paÄítkou.

My ji máme rádi s PomeranÄovou salsou. A jako vÄdycky - vám pÄejú dobrou chuÄ, Michal

Další spoustu receptÄ najdete v mé Grilovací kuchaÄce