Frittata – vaječná omeleta

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/frittata-vajecna-omeleta.html

Frittata nebo také vaječná omeleta je pro mě typickým letním jídlem. V létě je k dispozici tolik barevné zeleniny, která se do rozšlehaných vajíček dá přidat. Frittata je rychlá, barevná, velmi chutná a poměrně i levná večeře.

Na frittatu-vaječnou omeletu o průměru 30 cm si připravíme

- 3 čerstvá vajíčka
- 1 čajovou lžičku soli
- Mletý černý pepř v množství dle volby každého
- Kajenský pepř dle volby každého
- 2 oloupané brambory nastrouhané na slzičkovém struhadle
- 1 středně velkou a neoloupanou cuketu bez jadřinců, nastrouhanou na velmi tenká kolečka (lze i nastrouhat na slzičkovém struhadle)
- ½ červené tenkostěnné syrové papriky nakrájené na jemné kostičky
- 10 fazolových lusků, 5 minut povařených a následně nakrájených na velikost hrášku
- 50 g slaniny nakrájené na kostičky
- 1 stonek řepíkatého celeru i s natí nakrájený na drobné kostičky
- ½ malé cibule nebo jeden stonek jarní cibulky nakrájený na menší kousky
- 60 g hladké mouky

Dále budeme potřebovat

- Pánev o průměru 30 cm i s poklicí
- Velký talíř na obrácení frittaty (třeba talíř na pizzu)
- 1 čajovou lžičku oleje
- 1 ubrousek

Doba pečení: 4 minuty po každé straně

Postup přípravy frittaty - vaječné omelety

Nastrouhané brambory i nastrouhanou cuketu posolíme, promícháme a necháme odstát, aby pustily tekutinu. Tekutinu následně, před přidáním ostatních surovin, rukou vymačkáme.

V misce rozšleháme 3 vajíčka, osolíme je a přidáme mletý černý pepř a kajenský pepř. Já jsem od obojího přidala tak na špičku nože. Ale můžeme i více.

K rozšlehaným a okořeněným vajíčkům přidáme připravenou zeleninu, kostičky slaniny a metlou vše promícháme. Přidáme odváženou mouku a ještě jednou promícháme. Já jsem použila stěrku.



Hotové těsto na frittatu
Zdroj:Marcela Hackerová

Nyní si připravíme pánev a začneme ji zahřívat (z devíti stupňů mého elektrického sporáku jsem použila 7. stupeň).

Do horké pánve nalijeme 1 čajovou lžičku oleje a zmuchlaným papírovým ubrouskem olej rozetřeme po celé pánvi.

Do pánve z misky přelijeme připravenou vaječnou hmotu se zeleninou a stěrkou ji rozprostřeme rovnoměrně po celé ploše (klikněte na tento odkaz pro krátké video).

Pánev zaklopíme a minutovník nastavíme na 4 minuty.



První strana frittaty se peče zakrytá
Zdroj:Marcela Hackerová

Po uplynutí 4 minut poklici sejmeme. Na pánev položíme talíř spodním okrajem vzhůru, nadzvedneme ji a obrátíme společně s talířem o 180°. Částečně zapečenou frittatu překlopíme bez potíží na talíř.

Pánev vrátíme na zdroj tepla. Dno pánve potřeme ubrouskem od oleje a frittatu z talíře do pánve jen sešoupneme (sveze se do pánve úplně lehce).

Dopékáme opět 4 minuty, ale tentokrát nezakryté.

Hotovou frittatu z pánve přemístíme na servírovací talíř buď obratem uvedeným výše, nebo s pomocí obracečky ji sešoupneme na talíř.



Upečená frittata
Zdroj:Marcela Hackerová

Frittatu podáváme nakrájenou na výseče teplou nebo studenou nejlépe s další zeleninou a bílým pečivem.