

# 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 zahřívát (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](#).