

Frittata z Crockpot Express

Czy to na śniadanie, lunch czy kolację, frittata stanowi świetny posiłek nisko węglowodanowy lub keto. Jajka i ser dostarczają mnóstwo białka, a bekon i różnorodne warzywa dopełniają danie smakiem szpinaku, papryki i pomidorów.

 Czas na High: 0-

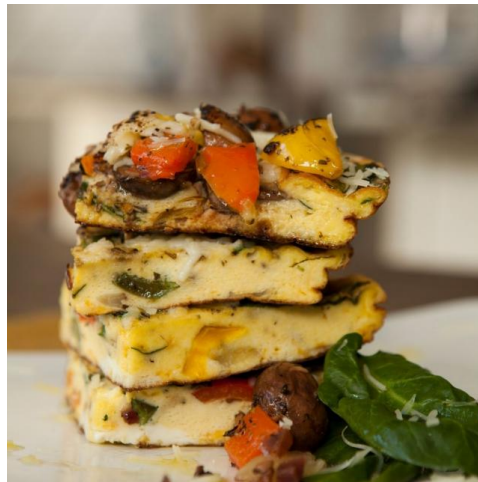
 Czas na Low: 17 min

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- Oliwa w sprayu
- Pergamin
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 4 paski bekonu, pokrojone w kostkę
- 1/2 szklanki drobno posiekanej cebuli
- 1/2 szklanki posiekanej czerwonej papryki
- 7 dużych jajek
- 1 1/2 szklanki liści szpinaku, grubo posiekanych
- 1/2 szklanki rozdrobnionego sera cheddar
- 3/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
- 4 do 6 pomidorów koktajlowych, cienko pokrojonych w poprzek
- Zielone cebulki w plasterkach, opcjonalnie, do dekoracji
- Kwaśna śmietana, opcjonalnie, do dekoracji
-



Wykonanie:

Popsikaj naczynie do pieczenia tortownicę, która zmieści się do wnętrza misy multicookera oliwą w sprayu lub wysmaruj ją dokładnie i wyłóż dno kółkiem wyciętym z papieru pergaminowego.

Wybierz przycisk sauté na Crockpot Express i dodaj oliwę z oliwek. Kiedy na wyświetlaczu zacznie się odliczanie czasu, dodaj pokrojony w kostkę boczec. Podsmarżaj pokrojony w kostkę boczec przez około 4 minuty, a następnie dodaj do misy cebulę i paprykę gotuj jeszcze przez 1 do 2 minut.

Wyjmij boczec i warzywa na talerz i odłóż na bok. Wytrzyj misę multicookera i dodaj 1 szklankę wody.

W misce ubij jajka, aż będą dobrze wymieszane. Dodaj szpinak, ser, sól i pieprz do jajek wraz z podsmażonym boczkiem, cebulą i papryką. Wymieszaj, aby składniki dokładnie się połączyły.

Wlej masę jajeczną do przygotowanego naczynia do pieczenia i ułóż na wierzchu pokrojone pomidory. Umieść naczynie do pieczenia na ruszcie do gotowania na parze i opuść je do misy Crockpot Express.

Zabezpiecz pokrywę i upewnij się, że zawór zwalniający ciśnienie znajduje się w pozycji Seal. Wybierz opcję gotowania pod ciśnieniem lub funkcję Manual, wysokie ciśnienie i ustaw timer na 12 minut. Po upływie czasu pozwól, aby ciśnienie zostało uwolnione naturalnie przez 10 minut, a następnie przekręć zawór do pozycji Release, aby uwolnić pozostałe ciśnienie. Zdejmij pokrywę.

Chwyc za uchwyty podstawki i delikatnie wyjmij frittatę z misy. Wierzch frittaty będzie wyglądał na mokry, ale szybko wyschnie. Odstaw ją na około 5 minut przed podaniem.

Pozostaw frittatę na patelni lub ostrożnie przenieś ją na talerz.