

Frittata z szpinakiem, pieczoną czerwoną papryką i fetą

Przekąska kuchni włoskiej

 Czas na High: -

 Czas na Low: 2,5

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Spray non-stick do natłuszczenia misy
- 6 łyżek pieczonej czerwonej papryki ze słoika, lub własnoręcznie grillowana, pokrojonej w drobną kostkę
- 1/4 szklanki zielonej cebuli
- 150 gram kruszonej fety
- 8 jaj,
- 1/2 łyżeczki przyprawa uniwersalnej typu Kucharek
- Świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- Niskotłuszczowa kwaśna śmietana do podania opcjonalnie
-



Wykonanie:

Misę wolnowara Crock-Pot natłuść sprayem non-stick. Opłucz i osusz szpinak. Zblanszuj go na patelni i przełóż do misy wolnowara. Do misy wrzuć także pokrojoną na małe kawałki czerwoną paprykę i zieloną cebulkę.

Dokładnie wymieszaj 8 jajek. Zalej nimi przygotowane w wolnowarze produkty i wymieszaj dokładnie. Ser feta pokrusz i posyp nim równomiernie zawartość misy. Przypraw pieprzem i przyprawą. Całość przykryj i gotuj na poziomie LOW przez 2,5 godziny.

Gotową frittata można podawać z kwaśną śmietaną do smaku.