

Odlehčená fritatta

🕒 45 minut

náročnost ●●●○

Tato forma odlehčené vaječné omelety vás určitě dostane. Dvě balení Jihočeského cottage, bílý jogurt Nature a Tylžský sýr jí dodají tu správnou chuť. Plná bílkovin, zeleniny, na povrchu křupavá a zlatá, uvnitř vláčná. Tak moc je dobrá!



Ingredience

pro 4 osoby

- 3 střední brambory
- 1 růžice brokolice + kmín a sůl na vaření
- 1 červená paprika
- 1/2 střední červené cibule nakrájená na drobné kostičky
- 4 střední vejce
- 2 balení Jihočeského Cottage bez laktózy
- 1 balení bílého jogurtu Nature bez laktózy
- 200 g šunky nevyšší kvality nakrájené na kostičky
- 200 g strouhaného sýra z Tylžského bochníku 48% s nízkým obsahem laktózy (nebo tvrdého bezlaktózového sýra)
- sůl, čerstvý mletý pepř, muškátový oříšek dle chuti
- 1 pol. lžíce řepkového oleje
- skleněná mísa o průměru cca 28 cm

Návod na přípravu:

Zeleninu omyjeme. Brokolici rozebereme na drobné růžičky, brambory oloupeme a nakrájíme na 0,5centimetrové plátky, červenou papriku na drobné kousky.

V misce smícháme jogurt, vejce, cottage sýry, polovinu strouhaného sýra, koření a sůl.

Na lžíci oleje osmažíme cibuli, šunku a papriku. Necháme vychladnout.

Brokolici a brambory uvaříme v osolené vodě se špetkou kmínu do poloměkka (cca 10 minut). Poté přelijeme ledovou vodou, aby brokolice neztratila barvu. Necháme vychladnout.

Na dno mísy rozvrstvíme plátky brambor a brokolici, přidáme šunku s paprikou a cibulí a přelijeme prošlehanou směsí vajec, sýra a koření. Lehce sklepeme, aby se vše promíchalo. Navrch rozprostřeme druhou polovinu strouhaného sýra.

Pečeme na statické teplo při teplotě 230 °C do zlaté barvy (cca 10-15 minut). Servírujeme teplé, vlažné i studené.

Podávat můžete k snídani, obědu a s lehkým zeleným salátem klidně i k večeři.

Vychutnejte si i další [recepty bez laktózy](#) od autorky Radky Vrzalové. Najdete je také v jejích kuchařkách.