



# Φριτάτα λαχανικών

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

5"

Χρόνος  
Αναμονής

35'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε σε ένα **τηγάνι** διαμέτρου 20εκ. που μπορεί να μπει και στον φούρνο το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και την κόκκινη πιπεριά και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- Ρίχνουμε το σπανάκι σε δόσεις και σοτάρουμε για 1 λεπτό την κάθε δόση ώστε να μειωθεί ο όγκος του.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Σπάμε σε ένα **μπολ** τα αβγά, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, και χτυπάμε με ένα σύρμα χειρός.
- Αδειάζουμε το μείγμα των αβγών στο τηγάνι και απλώνουμε καλά με ένα κουτάλι ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνεια του τηγανιού.
- Αφήνουμε στην άκρη για 5 λεπτά να σφίξει το μείγμα.
- Κόβουμε τη ντομάτα σε 6 ροδέλες πάχους 1 εκ. και τις μοιράζουμε πάνω στο μείγμα.
- Μεταφέρουμε το τηγάνι στον φούρνο και ψήνουμε για 30-35 λεπτά μέχρι να σφίξουν τα αβγά και να χρυσαφίσει η επιφάνεια της φριτάτας.
- Βγάζουμε το τηγάνι από τον φούρνο και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 500 γρ. σπανάκι, μόνο τα φύλλα
- 8 αβγά, μέτρια
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 ντομάτα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

176 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.8 Υδατ/κες (γρ.)
9%	16%	15%	2%
3.4 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.51 Αλάτι (γρ.)
4%	24%	9%	9%