



Φριτάτα με πατάτες και φέτα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι 28 εκ. με μεταλλική λαβή** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και τις βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε 5-10 λεπτά για να καραμελώσουν τα λαχανικά.
- Στη συνέχεια, κόβουμε τη γαλοπούλα σε λεπτές λωρίδες και τη βάζουμε στο τηγάνι με τις **τηγανητές πατάτες** και τη φέτα σε κομμάτια.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα αυγά, το γάλα, το μπέικιν πάουντερ, την πάπρικα, ανακατεύουμε καλά και βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα και τον μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- Μεταφέρουμε το τηγάνι στον φούρνο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά. Εναλλακτικά, ψήνουμε 4-5 λεπτά από κάθε πλευρά στο τηγάνι.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε 5-10 λεπτά να κρυσώσει.
- Σερβίρουμε με ρόκα, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

Συστατικά

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 500 γρ. **πατάτες τηγανητές**
- 150 γρ. γαλοπούλα καπνιστή
- 200 γρ. φέτα
- 6 αυγά
- 200 γρ. γάλα
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κ.σ. μαϊντανό

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. ρόκα
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

488 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	9.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	35.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	39%	47%	13%
8.7 Σάκχαρα (γρ.)	24.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.8 Αλάτι (γρ.)
10%	48%	22%	47%