



Φρουτάλια με κολοκυθοκορφάδες και λουκάνικο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Ποιος το περίμενε πως μια ομελέτα θα μπορούσε να γίνει «σήμα κατατεθέν» της γαστρονομικής παράδοσης ενός νησιού; Αναφερόμαστε, φυσικά, στη φρουτάλια (γνωστή και ως φουρτάλια), η οποία είναι άμεσα συνδεδεμένη με την παραδοσιακή κουζίνα της Άνδρου. Η συγκεκριμένη ομελέτα μαγειρεύεται συνήθως στο τηγάνι, με φρεσκοκομμένες πατάτες και χωριάτικο λουκάνικο, ενώ για μια πιο ελαφριά εκδοχή μπορεί να ψηθεί στο φούρνο. Επιπλέον, μπορούν να προστεθούν (κατά βούληση) μυρωδικά (ρίγανη ή μαντζουράνα), αλλά και κολοκύθια, κολοκυθοανθοί, φρέσκα κουκιά ή αγκινάρες. Όλα είναι θέμα γούστου!

- Βάζουμε ένα **αντικολλητικό τηγάνι** διαμέτρου 20 εκ. σε μέτρια φωτιά.
- Το αφήνουμε να κάψει και προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τα λουκάνικα.
- Σοτάρουμε τα λουκάνικα μέχρι να βγάλουν το λίπος τους και να μαγειρευτούν κανονικά.
- Τα βγάζουμε από το τηγάνι και τα βάζουμε πάνω σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίξουν.
- Αν έχουν βγάλει πολύ λάδι μέσα στο τηγάνι, το αφαιρούμε και κρατάμε μόνο 1-2 κ.σ.
- Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε ροδέλες 1 εκ. και τα σοτάρουμε στο λάδι.
- Προσθέτουμε και τις κολοκυθοκορφάδες και τις σοτάρουμε και αυτές.
- Χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι μαζί με το τυρί και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τα λουκάνικα.
- Ελέγχουμε αν έχει ψηθεί η φρουτάλια από κάτω ανασηκώνοντας την άκρη της με ένα μαχαίρι.
- Με τη βοήθεια ενός **μεγάλου πιάτου** την αναποδογυρίζουμε και την τηγανίζουμε και από την άλλη μεριά.
- Γαρνίρουμε με την ντομάτα και τον μαϊντανό και σερβίρουμε τη φρουτάλια ζεστή.

Tip

Εναλλακτικά, μπορούμε να ψήσουμε τη φρουτάλια στον φούρνο, καθώς και να αντικαταστήσουμε τα κολοκυθάκια με οποιοδήποτε λαχανικό μας αρέσει. Τι σημαίνει αυτό; Ότι έχουμε έναν έξυπνο και απολαυστικό τρόπο να χρησιμοποιήσουμε τα λαχανικά που έχουν μείνει στην κουζίνα μας.

Συστατικά

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. λουκάνικα, χωριάτικα, κομμένα σε φέτες 1 εκ.
- 200 γρ. κολοκυθάκια, και κολοκυθοκορφάδες
- 5 αβγά
- 100 γρ. κεφαλοτύρι, τριμμένο (προαιρετικά)
- 1 ντομάτα, κομμένη σε κύβους 0,5 εκ.
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

258 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	7.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.1 Υδατ/κες (γρ.)
13%	29%	39%	1%
1.7 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.94 Αλάτι (γρ.)
2%	30%	7%	16%