



# Ιταλική ομελέτα με κολοκυθάκια και δυόσμο (Frittata)

**30 λεπτά**Χρόνος  
Εκτέλεσης**4-6**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Η Ιταλική εκδοχή της ομελέτας λέγεται φριτάτα! Και είναι το ιδανικό πιάτο για ένα Κυριακάτικο υγιεινό και χορταστικό πρωινό!

- Παίρνουμε τα κολοκυθάκια, τα πλένουμε, καθαρίζουμε τα ακριανά τους κομμάτια με ένα μαχαίρι, τα κόβουμε στη μέση οριζοντίως και τα ψιλοκόβουμε σε λεπτές φέτες.
- Προσοχή στο σκεύος που θα χρησιμοποιήσουμε γιατί θα το βάλουμε και στον φούρνο (άρα για να μπει στο φούρνο δεν θα πρέπει να έχει πλαστικά χερούλια).
- Παράλληλα με ένα μαχαίρι, ψιλοκόβουμε σε λεπτές φέτες το κρεμμύδι. Βάζουμε λίγο λάδι στο τηγάνι και μόλις ζεσταθεί, χαμηλώνουμε τη φωτιά σε σιγανή και αρχίζουμε να σοτάρουμε τα κρεμμύδια μας μέχρι να καραμελώσουν ενώ παράλληλα κόβουμε τη μισή πιπεριά και την ψιλοκόβουμε. Την άλλη μισή, την κρατάμε για το τέλος.
- Σε ένα μπολ σπάμε τα αυγά, προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι, τον ψιλοκομμένο δυόσμο και λίγο θυμάρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα! Μόλις καραμελώσουν τα κρεμμύδια μας, δυναμώνουμε πάλι τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα την πιπεριά και τα κολοκυθάκια μας και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε λίγο ακόμα ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε το μισό μείγμα με τα αυγά μέσα στο τηγάνι και φροντίζουμε τα αυγά να πάνε παντού. Μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά μέχρι τα αυγά να σταθεροποιηθούν στη βάση, αφαιρούμε από τη φωτιά και μετά ρίχνουμε και το υπόλοιπο μείγμα μέσα στο τηγάνι μας. Φροντίζουμε να πάει παντού το αυγό μας. Σπάμε την υπόλοιπη φέτα πάνω στη φριτάτα και αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε και το πιπέρι καγιέν.
- Γυρνάμε τον φούρνο μας στο γκριλ χωρίς αέρα για να ψηθεί η φριτάτα από πάνω και αφήνουμε για 10-15 λεπτά.

## Συστατικά

- 3 κολοκυθάκια, μεσαίου μεγέθους
- δυόσμο, λίγο
- θυμάρι, λίγο
- 1 κρεμμύδι, μικρό
- 8 αβγά
- ελαιόλαδο, για τηγάνισμα
- 100 γρ. φέτα
- 1 πιπεριά πράσινη
- πιπέρι καγιέν, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

200 Θερμίδες (kcal)	15.5 Λιπαρά (γρ.)	5.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.7 Υδατ/κες (γρ.)
11%	22%	25%	1%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.72 Αλάτι (γρ.)
2%	26%	4%	12%