

på tallriken

Frittata på pasta, spenat, svamp & tomater



4 personer:

- Ca 100 g grönkål (ansad från stjälkarna)
- 2 schalottenlökar
- 1 vitlöksklyfta
- 100 g champinjoner
- 6-8 cocktailtomater
- 200 g kokt pasta
- 4 ägg
- 1 dl mjölk
- 50 g riven parmesanost
- olivolja att steka i
- salt och svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Finhacka schalottenlöken och vitlöken. Skiva champinjoner och riv grönkålsbladen i bitar.
3. Vispa ihop äggen med mjölk och riven parmesan. Spar lite ost till att strösla över rätten. Salta och peppra.
4. Använd en ganska stor stekpanna så allt får plats och som dessutom tål ugnsvärme.
5. Fräs först champinjoner i olivolja på hög värme tills de fått fin färg. Sänk värmen något och tillsätt först grönkålsbladen och efter någon minut även vitlöken och schalottenlöken. Stek ytterligare några minuter tills grönkålen och löken mjuknat. Blanda sedan ner pastan. Salta och peppra.
6. Häll på äggblandningen och toppa med tomater och lite riven parmesanost.
7. Stek på medelvärme. När frittatan börjar sätta sig i kanterna, ställ in den i ugnen i cirka 15–20 minuter eller tills frittatan fått fin färg.

Bränn dig inte på den heta stekpannan!

Servera med en fräsch sallad och ett gott bröd.