

Frittata z karczochami i suszonymi pomidorami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 5 min

Liczba porcji: 2-3

Czas gotowania: 20 min

Użyte akcesoria :

- nóż
 - naczynie do gotowania na parze
-

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować pojemnik do gotowania: tackę pojemnika do gotowania na parze wyłożyć arkuszem papieru do pieczenia tak, aby szczelnie zakryć dno i boki tacki.

Krok 2 - Przygotować produkty: karczochy osączyć z zalewy, jeśli są duże pokroić na mniejsze kawałki (niezbyt drobno). Suszone pomidory pokroić w paski, czosnek i cebulę obrać i przekroić na 4 części. Oliwki można przekroić wzdłuż na pół (niekoniecznie).

Krok 3 - W naczyniu miksującym umieścić nóż, włożyć cebulę i czosnek, zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką, posiekać – czas 8 sekund, prędkość 8.

Krok 4 - Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łypatki zebrać cebulę ze ścian naczynia. Wlać olej, zamknąć pokrywę dzbanka, otworzyć zaślepkę. Poddusić cebulę – temperatura 120°C, czas 5 minut, prędkość 1, obroty wsteczne.

Krok 5 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łypatki przełożyć cebulę na tackę pojemnika do gotowania na parze wyłożoną papierem. Za pomocą łypatki równomiernie rozłożyć cebulę na dnie tacki. Do cebuli dołożyć karczochy, pomidory, oliwki i rukolę

rozkładając je po całej tacce.

Krok 6 - Do naczynia miksującego wlać wybite jajka, dodać mleko, tarty ser oraz szczyptę soli i pieprzu. Zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką, wymieszać masę – czas 10 sekund, prędkość 5.

Krok 7 - Otworzyć pokrywę, masę jajeczną wylać na tackę z przygotowanymi dodatkami. Rozprowadzić za pomocą łopatkki. Przykryć tackę.

Krok 8 - Dzbanek umyć, wlać do niego 1 litr wody, zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką, zagotować wodę – funkcja gotowanie (ok. 5 min).

Krok 9 - Otworzyć pokrywę, na dzbanku umieścić pojemnik do gotowania na parze z tacką. Gotować – temperatura 105°C, czas 18 min. Po ugotowaniu jajka powinny być ścięte na całej powierzchni frittaty.

Krok 10 - Zdjąć pojemnik, przełożyć frittatę na deskę, podawać gorącą.

Wskazówki :

Dodatki do frittaty mogą być dowolne, np.

- szparagi, brokuły (wcześniej obgotowane), cukinia
- szpinak, cebula, świeże pomidorki, ser feta
- bataty (upieczone/ugotowane), podsmażony boczek lub bekon
- inne