

Frittata z karczochami i suszonymi pomidorami

Lista zakupów

Składniki

- 6 jaj
- 30 ml mleka (miarka)
- 100 g cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju
- 50 g karczochów marynowanych
- 4-5 szt suszonych pomidorów z oleju
- Kilka czarnych oliwek
- Świeża rukola do posypania
- 4 łyżki tartego parmezanu (ok 50g)
- Sól i pieprz do smaku