

פריטטה

פשטידה במחבת, מאכל המבוסס על ביצים ותוספות שמקורו באיטליה. זה שילוב בין חביתה עבה במיוחד לפשטידה קלה.

פריטטה היא דרך פשוטה וטעימה להכין ארוחה שלמה המשלבת ביצים, גבינות וירקות. שפותחים את המקרר וחושבים מה אפשר להכין שלא יקח הרבה זמן שיהיה טעים מכמה רכיבים פשוטים שיש בבית. הטיגון הוא קצר כ-5-7 דקות שכל המרכיבים במחבת נוח יותר לא להפוך את הפריטטה ולהשלים את האפיה בתנור. לכן חשוב להכין במחבת המתאימה לתנור.

טיפ: שמכינים אנטיפסטי, אפשר להכין ירקות לשילוב בפריטטה ובכך להרוויח עוד מנה נהדרת עם ירקות כמו דלעת, בטטה, פלפלים, כל ירק שצלייתם ילך נהדר. זה ישדרג מאד את המנה.

פריטטה קישואים ועלי תרד

מתכון המתאים ל-5 מנות

ערכים תזונתיים למנה: כ-167 קלוריות ו-12 גרם חלבון.

רכיבים

1 בצל גדול פרוס לחצאי עיגולים דקים

2 קישואים מגורדים גס או חתוכים לקוביות קטנות

צרור עלי תרד טריים שטופים וקצוצים

4 כפות פטרוזיליה קצוצה

5 ביצים (אם המחבת גדולה אפשר יותר)

5 כפות, כשליש כוס חלב 1-3%

100 גרם גבינת ריקוטה 5% חתוכה לקוביות

100 גרם גבינה בולגרית או פטה 5% חתוכה לקוביות

50 גרם צפתית קשה 5% מגורדת או גבינת חמד לייט או צהובה לייט

2 כפיות שמן זית + שמן זית להתזה (לשימון המחבת)

1 כפית חמאה

1/4 כפית מלח, 1/2 כפית פלפל שחור

אופן ההכנה:

מחממים מחבת ומתיזים מעט שמן זית, ומוסיפים חמאה

מחממים תנור למצב השחמה (חימום עליון או גריל)

מוסיפים את הבצלים עם מעט פלפל שחור ומלח עד אשר מתרככים מעט

מוסיפים תרד וקישואים עם שמן זית וממשיכים עם הטיגון

טורפים ביצים עם חלב עם מעט פלפל שחור ושופכים מעל הירקות

מפזרים מעל את הריקוטה והגבינה הבולגרית ומפזרים פטרוזיליה קצוצה.

ממשיכים לטגן עוד 5 עד 7 דקות, מפזרים צפתית קשה או גבינה צהובה מגורדת ומכניסים לתנור לעוד כמה דקות להשחמה.

