



JERNEJ KITCHEN

FRITATA S ŠPARGLJI

Fritata s šparglji je čudovit recept pripravljen na štedilniku. Postrežemo spomladi ali poleti za zajtrk, brunch ali kosilo.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	5	MINUT
KUHANJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	20	MINUT

FRITATA S ŠPARGLJI

250 g špargljev

1 mlada čebula

2 žlici olivnega olja

6 jajc

120 g mascarpone

TOOLS AND EQUIPEMENT

nož

skleda

ponev 24 cm

metlica

lopatka

PRIPRAVA

Oleseni del špargljev odstranimo in jih narežemo na manjše, 0.5 centimeterske kolobarje. Očistimo mlado čebulo. Uporabimo samo zeleni del čebule. Tudi to narežemo na 0.5 centimeterske kolobarje.

PREPRAŽIMO ZELENJAVO

Ponev premera 24 cm postavimo na srednje močan, zmeren ogenj. Dodamo olivno olje, šparglje in čebulo. Pražimo 5 minut.

PREMEŠAMO JAJCA

Jajca ubijemo v skledo ter začini s soljo in poprom. Z metlico dobro stepemo jajca, da se povežejo. Nato dodamo mascarpone in rahlo razžvrkljamo, tako da so vidni še večji kosi mascarpone.

PRIPRAVIMO FRITATO

Jajčno mešanico vlijemo v ponev k špargljem in jo enakomerno razporedimo. Postavimo nazaj na srednje močan, zmeren ogenj. Z lopatko rahlo mešamo približno dve minuti, oziroma tako dolgo, da se pričnejo jajca prijemat na dno. Nato še minuto mešamo, tako da potiskamo jajca proti sredini, da dobijo izgled skoraj umešanih jajc. Ogenj zmanjšamo. Ponev potresemo, pokrijemo s pokrovko in kuhamo 6 - 7 minut. Fritato z lopatko obrnemo. To naredimo tako, da fritato razpolovimo in vsako polovico posebej obrnemo, ali pa damo večji krožnik čez ponev in obrnemo fritato na krožnik, potem pa nazaj v ponev, da je zapečena stran na vrhu. Kuhamo še 2 minuti.

POSTREŽEMO

Fritato razrežemo in razdelimo na štiri krožnike. Poljubno

posujemo po fritati še sveža zelišča, kot naprimer sesekljan peteršilj ali drobnjak in še dodatno po okusu začínimo s soljo.