



## JERNEJ KITCHEN

# FRTALJA Z ZELENJAVO (FRITATA)

*Fritata ali frtalja z zelenjavo je odlična zdrava jed primerna za zajtrk, brunch, ali kosilo. Ta frtalja se peče v pečici, je hitra in enostavna.*

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	25	MINUT
ČAS SKUPAJ:	35	MINUT

### FRTALJA Z ZELENJAVO

2 žlici olivnega olja

1 žlica masla

1 manjši por

2 mladi čebuli

100 g zamrznjenega graha

100 g mlade špinače

1 žlica sesekljanih zelišč (drobnjak, peteršilj, meta, pehtran)

200 g feta sira

3 žlice grškega jogurta

8 jajc

### TOOLS AND EQUIPEMENT

ognjevarna ponev

kuhinjski nož

rezalna deska

večja skleda

### SEGREJEMO PEČICO

Rešetko damo na sredino pečice in jo segrejemo na 210 °C.

### PREPRAŽIMO ZELENJAVO

Ognjevarno ponev velikosti 24 cm postavimo na zmeren ogenj. Dodamo olje in maslo. Ko se maslo stopi, dodamo na kolobarje narezan por, tanko narezano mlado čebulo in zamrznjen grah. Pražimo 8 minut. Dodamo mlado špinačo in jo kuhamo 2 minuti, da se rahlo zmehča.

### PREMEŠAMO JAJCA

V večji skledi premešamo jajca, sesekljana zelišča, 150g feta sira in grški jogurt. Začinimo s poprom.

### PRIPRAVIMO FRTALJO

Zelenjavo začinimo s soljo. Prelijemo z jajčno mešanico. Ogenj zmanjšamo in pri šibkem ognju mešamo še 2 - 3 minute, da se jajca začnejo rahlo kuhati, redno mešamo. Po vrhu razporedimo še večje preostale kose fete in postavimo v pečico. Pečemo 10 - 12 minut pri 210 °C, da se fritata lepo zapeče. Frtaljo razrežemo na kose in postrežemo.