

Frittata de légumes



Ingrédients

- 6 oeufs
- 75ml de coulis de tomate
- 3 cas d'huile d'olive
- 2 cas de basilic frais
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- Divers légumes (ex: courgette, poivron, aubergine, tomate, épinards...)
- Sel/Poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Laver et couper vos légumes en fines lamelles/rondelles.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon, puis les faire revenir à la poêle. Ajouter vos légumes et laisser cuire 5 à 10 minutes. Saler et poivrer.
- Dans un saladier, mélanger les oeufs et le coulis de tomate. Ajouter le basilic. Saler et poivrer. Y ajouter les légumes. Mélanger.
- Verser la préparation dans un plat allant au four et laisser cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit dorée et légèrement soufflée.



A partir de :

**4.39€/ LA
FRITTATA**



Bon à savoir :

La frittata est un plat traditionnel italien à base d'oeufs et elle peut être garnie de différentes manières : avec des légumes, des légumineuses, du fromage, de la viande. Alors, faites vous plaisir !

Frittata de légumes



Ingrédients

- 6 oeufs
- 75ml de coulis de tomate
- 3 cas d'huile d'olive
- 2 cas de basilic frais
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- Divers légumes (ex: courgette, poivron, aubergine, tomate, épinards...)
- Sel/Poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Laver et couper vos légumes en fines lamelles/rondelles.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon, puis les faire revenir à la poêle. Ajouter vos légumes et laisser cuire 5 à 10 minutes. Saler et poivrer.
- Dans un saladier, mélanger les oeufs et le coulis de tomate. Ajouter le basilic. Saler et poivrer. Y ajouter les légumes. Mélanger.
- Verser la préparation dans un plat allant au four et laisser cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit dorée et légèrement soufflée.



A partir de :

**4.39€/ LA
FRITTATA**



Bon à savoir :

La frittata est un plat traditionnel italien à base d'oeufs et elle peut être garnie de différentes manières : avec des légumes, des légumineuses, du fromage, de la viande. Alors, faites vous plaisir !