

POUR 2 PERSONNES

FRITTATA DE LÉGUMES



Temps estimé : 35 min (10 min prépa / 25 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 150 g de julienne de légumes surgelés
- 3 oeufs
- 30 g d'emmental rapé light
- 3 brins de menthe fraîche
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et mettez à revenir la julienne de légumes pendant 5 min. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180°C.

Rincez et ciselez la menthe. Fouettez les œufs à la fourchette, ajoutez le fromage et la menthe.

Versez en filet sur les légumes en tournant vite pour que l'œuf prenne légèrement.

Versez la préparation dans un plat à four huilé et enfournez pour 10-15 min.

Servez la frittata chaude ou tiède avec un coulis de tomates.

BON APPETIT LES CHATS !