

Frittata di protinella fitness con pomodoro



Fino a 15 minuti.



Semplice



Vegetariano



Zubereitung

1. Togliere il picciolo ai pomodori, tagliare i gambi e tagliare i pomodori a dadini.
2. Tagliare la Protinella GOLDSTEIG a cubetti o grattugiarla. Tagliare l'erba cipollina a rotolini.
3. In una ciotola sbattere bene le uova, il latte e l'erba cipollina. Salare e pepare.
4. Scaldare l'olio d'oliva in una piccola padella (circa 15 cm di diametro). Versare metà del composto di uova nella padella. Aggiungere i pomodori, la Protinella GOLDSTEIG e i germogli.
5. A fuoco medio, far scorrere una spatola lungo la base della padella per 3 o 4 volte verso il centro della padella e lasciar riposare per 2 minuti a fuoco medio-moderato in modo che la GOLDSTEIG Protinella, il pomodoro e i germogli si integrino nel composto di uova. Coprire e cuocere per 2 o 3 minuti.

Zutaten

Dosi per 2 persone:

- 2 pomodori piccoli
- 2 confezioni di GOLDSTEIG Protinella Kugel
- 1/2 mazzo di erba cipollina
- 100 g di germogli
- 50 g di noci tostate
- 6 uova (taglia M)
- 90 ml di latte
- sale, pepe
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

