



# Frittata din cartof dulce cu sos de coriandru și chilli

Dificultate ușor

Timp de preparare 15 min.

Timp total 1h 35 min.

Mărime porție 6 porții

## Ingrediente

### Sos de coriandru și chilli

- 1 cățel de usturoi
- 1 chilli verde, proaspăt, fără semințe dacă preferați
- 2 fire coriandru proaspăt, frunzele și tulpinile
- 50 g ulei de măsline extravirgin
- 20 g zeamă de lămâie (aprox. ½ lămâie)
- 1 linguriță chimion măcinat, după gust
- 1 priză sare de mare fină

### Frittata

- 100 g ceapă roșie, tăiată jumătăți
- 2 cm ghimbir proaspăt, descojit
- 1 lingură ulei de măsline extravirgin
- 100 g dovlecel, tăiat în bucăți (3-4 cm)
- 250 g cartof dulce, tăiat în bucăți (3-4 cm)
- 6 ouă
- 1 linguriță sare de mare fină
- 50 g brânză feta
- 20 g semințe de dovleac, prăjite (opțional)

### **Valori nutritive** per 1 porție

Calorii 1711 kJ / 407 kcal

Proteine 17.3 g

Carbohidrați 15.5 g

Grăsimi 30.6 g

Grăsimi saturate 5.2 g

Fibre 3.2 g

Sodiu 587 mg

### **Preparare**

#### **Sos de coriandru și chilli**

1. Puneți usturoiul, chilli și coriandrul în bolul de mixare și mărunțiți **3 sec./viteza 7**. Curățați pereții bolului cu spatula.
2. Adăugați uleiul de măsline, zeama de lămâie, chimionul și sarea și mixați **10 sec./viteza 6**. Transferați într-un castron și dați deoparte. Spălați și uscați bolul de mixare.

#### **Frittata**

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Tapetați o tavă pătrată pentru tort (20 cm) cu hârtie de copt și dați deoparte.
2. Puneți ceapa și ghimbirul în bolul de mixare și mărunțiți **3 sec./viteza 7**. Curățați pereții bolului cu spatula.
3. Adăugați uleiul și cu coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare, gătiți **3 min./100°C/viteza 1**.
4. Adăugați bucățile de dovlecel și cartoful dulce și mărunțiți **3 sec./viteza 5**.
5. Curățați pereții bolului cu spatula, apoi cu coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare, gătiți **2 min./100°C/invers/viteza lingura**. Transferați amestecul în tava pregătită și întindeți uniform.
6. Fără să spălați bolul de mixare, puneți ouăle și sarea în bolul de mixare și bateți **10 sec./viteza 4**. Transferați în tava pregătită și amestecați ușor cu spatula prin amestecul de cartof dulce, până se combină uniform. Stropiți cu 1-2 linguri sos de coriandru și chilli dat deoparte, apoi fărâmițați brânză feta deasupra și presărați semințe de dovleac, prăjite (opțional).
7. Coaceți timp de 30-35 minute (180°C) sau până devin aurii deasupra. Lăsați frittata să se răcească în tavă timp de 15 minute, apoi puneți în frigider pentru a se răci complet (aprox. 30 minute). Taiati frittata în 6 bucăți și serviți cu sos de coriandru și chilli.

#### **Obiecte utile**

cuptor, tavă pătrată pentru tort (20 x 20 cm), hârtie de copt, frigider, castron

## Recomandări & Sfaturi utile

- Această rețetă este una rapidă și ușor de preparat, chiar în seara de dinaintea servirii. Serviți următoarea zi cu salată cu puțin sos de coriandru și chilli.
- Pentru un preparat mai potrivit pentru copii, serviți sosul de coriandru și chilli lângă sau înlocuiți-l cu sos dulce de chilli.