

Frittata feta épinards

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 Œufs
- 60g de feta
- 100g d'épinard surgelés
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre, ail
- Selon votre goût : Persil/coriandre/herbes aromatiques



Préparation

- Pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir 2 min à la poêle dans 1 cuillère à soupe d'huile.
- Faites décongeler les épinards dans un bol au micro-ondes ou dans une casserole.
- Battez les œufs dans un saladier, salez, poivrez, ajoutez l'ail et les herbes puis mélangez.
- Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle.. Versez les œufs et faites-les cuire 2 à 3 min à feu vif en ramenant le bord vers le centre. Dès que les bords se décollent, couvrez la poêle et laissez cuire 5 min à feu doux.
- Retournez l'omelette sur une grande assiette. Faites-la glisser dans la poêle pour la cuire sur l'autre face. Couvrez et terminez la cuisson 3 à 4 min à feu doux.
- Faites glisser sur un plat et coupez en parts.
- Servez chaud ou tiède.



Vous pouvez également la faire cuire au four : dans un moule beurré, versez le contenu du saladier. Enfourez le tout pendant 15 à 20 minutes à 180°.



Accompagnez la frittata de pommes de terre rissolées, de pain ou de pâtes avec une sauce tomate.



Vous pouvez remplacer les épinards par les légumes de votre choix (asperges, poivrons, blettes, tomates, etc.). Vous pouvez aussi y ajouter des pommes de terre pour obtenir un plat complet.