

**15 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ  
ФРИТТАТЫ,  
КОТОРЫЕ ИДЕАЛЬНО  
ПОДХОДЯТ ДЛЯ  
ПОХУДЕНИЯ**



# Овощная фриттата с начинкой

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

- 2 ломтика бекона, нарезанного
- 1 1/2 чашки нарезанных свежих шампиньонов
- 1/2 чашки мелко нарезанного лука
- 1/2 чашки нарезанного красного сладкого перца
- 1/2 среднего кабачка, порезанные на четвертинки вдоль и затем поперек - тонкими ломтиками
- 1 стакан свежей брокколи, крупно нарезанной
- 6 яиц
- 4 яичных белка
- 2 ст. л. нарезанного свежего базилика
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки черного перца
- 1/4 стакана тертого сыра чеддер



# Овощная фриттата с начинкой

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обжарьте бекон на среднем огне, пока он не подрумянится и не станет хрустящим. Положите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.

Добавьте грибы, лук и красный сладкий перец в сковороду; готовьте 3 минуты. Добавьте кабачок и брокколи; готовьте еще 3-4 минуты или пока овощи не станут хрустящими и нежными. Добавьте готовый бекон.

В миске взбейте вместе яйца, яичные белки, базилик, соль и перец. Вылейте яичную смесь на овощи в сковороде. Готовить на среднем огне.

Когда смесь наполовину застынет, проведите лопаточкой по краю сковороды, поднимая яичную смесь так, чтобы сырая часть стекала под нее.

Продолжайте готовить и поднимайте края, пока яичная смесь почти не застынет (поверхность будет влажной). Посыпать сыром.

Поместите сковороду под гриль на 1-2 минуты или до тех пор, пока верхушка не застынет и сыр не расплавится.

02

# Фриттата из яичного белка для аэрофритюрницы

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

2 стакана жидких яичных белков

1/2 стакана нарезанного свежего  
шпината

1/4 стакана нарезанного помидора

1/2 чайной ложки соли

1/4 стакана нарезанного белого лука



# Фриттата из яичного белка для аэрофритюрницы

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте фритюрницу до 160 градусов. Смажьте форму маслом..
2. В большой миске взбейте яичные белки до образования пены. Добавьте шпинат, помидоры, соль и лук. Перемешайте до однородной массы.
3. Вылейте яичную смесь в подготовленную форму.
4. Поместите в корзину для фритюрницы и готовьте 8 минут, пока центр не застынет. Подавать теплым.

Если нет аэрофритюрницы, можно приготовить этот омлет в духовке в режиме турбогриль.

03

# Фриттата с колбасой и грибами

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

1 Столовая ложка оливкового масла

1 красная луковица, тонко нарезанная

1 колечко вареной колбасы

200 г грибов (любой вид) нарезанные

соль и черный перец по вкусу

8 яиц

1/4 стакана измельченного козьего сыра

12 шнитт-лука или 3 лука-шалота, нарезанных (по желанию)



# Фриттата с колбасой и грибами

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 190°.
2. Поставьте сковороду, подходящую для духовки на средний огонь.
3. Когда сковорода нагреется, добавьте масло и лук; готовьте до прозрачности, около 3 минут.
4. Добавьте колбасу и грибы и продолжайте тушить около 5 минут.
5. Приправьте солью и перцем.
6. Энергично взбейте яйца вилкой или венчиком, затем добавьте в сковороду вместе с козьим сыром и зеленым луком.
7. Поставьте в духовку и выпекайте, пока яйца полностью не застынут (зубочистка, вставленная в середину, выйдет чистой), около 20 минут.
8. Дайте остыть, а затем нарежьте на 4 порции, посыпав еще зеленым луком, если хотите.

# Зеленая фриттата а-ля Кюкю сабзи

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ

- 3 Столовые ложки оливкового масла
- 1 маленькая желтая луковица, мелко нарезанная
- 3/4 – 1 чашка мелко нарезанной кинзы
- 3/4 – 1 чашка мелко нарезанной петрушки
- 1/2 – 3/4 чашки мелко нарезанного укропа
- 2-3 яйца
- 1 чайная ложка соли
- 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- 1/2 чайной ложки молотой куркумы
- Нарезанные помидоры, для подачи.





# Зеленая фриттата а-ля Кюкю сабзи

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла в чугунной или безопасной для духовки сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Готовьте лук, часто помешивая, до очень мягкого состояния, около 10 минут. Переложите лук на тарелку, вытрите сковороду и оставьте остывать не менее чем на 10 минут.
2. Смешайте нарезанную зелень и охлажденный лук в средней миске.
3. В небольшой миске взбейте вместе яйца, соль, разрыхлитель и куркуму до однородной массы. Сложите в травяную смесь.
4. Разогрейте оставшиеся 2 столовые ложки масла в сковороде на среднем огне. Вылейте смесь яиц и трав на сковороду и распределите ровным слоем. Накройте крышкой и готовьте 8-12 минут до готовности.
5. При желании подавайте с помидорами.

05

# Весенняя овощная фриттата

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

8 яиц

1/2 стакана раскрошенного сыра фета

1 чайная ложка нарезанного свежего укропа

1/2 чайной ложки нарезанного свежего тимьяна

2 стакана свежей спаржи, нарезанной тонкими кусочками

1/2 стакана нарезанного лука-порейя

1/2 стакана нарезанного красного болгарского перца

4 стакана свежего шпината

1 столовая ложка оливкового масла

Соль и черный перец по вкусу



# Весенняя овощная фриттата

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В большой миске взбейте яйца. Добавьте 1/4 стакана сыра, зелень укропа и тимьян; взбейте, чтобы соединить. Отложите.
2. Смажьте большую антипригарную сковороду маслом и нагрейте на среднем огне. Добавьте спаржу, лук-порей и перец. Готовьте в течение 4 минут, периодически помешивая. Добавьте шпинат и готовьте, пока шпинат не потемнеет, постоянно помешивая. Добавьте масло в сковороду, перемешайте. Равномерно распределите овощи. Залейте овощи яйцами, не помешивая. Готовить под крышкой на среднем огне.
3. Когда смесь застынет, проведите лопаточкой по краю сковороды, поднимая яичную смесь так, чтобы сырая часть стекала под нее. Продолжайте готовить и поднимать яичную смесь в течение примерно 10 минут, пока она почти не застынет. Посыпать оставшейся 1/4 стакана сыра.
4. Снимите сковороду с огня. Дайте постоять под крышкой 3-4 минуты или пока верх не застынет. Приправьте солью и перцем.

# Легкая фриттата с рукколой и красным перцем

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

- ½ столовые ложки оливкового масла
- ¼ стакана обжаренного красного перца,  
нарезанного
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 2 стакана рукколы или шпината
- 4 тонких ломтика прошутто или другой хорошей  
ветчины, нарезанных полосками
- 8 яиц, взбитых
- соль и черный перец по вкусу
- ½ стакана крошеного козьего сыра



# Легкая фриттата с рукколой и красным перцем

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте гриль. Нагрейте оливковое масло в антипригарной 12-дюймовой сковороде, безопасной для духовки, на среднем огне.
2. Добавьте обжаренный перец и чеснок и готовьте около 1 минуты, пока чеснок не станет ароматным, но не подрумянится.
3. Добавьте рукколу и готовьте еще около 2 минут, пока она слегка не завянет.
4. Добавьте прошутто, затем залейте сверху яйцами.
5. Приправьте яйца солью и перцем, затем посыпьте крошеным козьим сыром.
6. Готовьте на плите 5-6 минут, пока большая часть яичной смеси не застынет.
7. Поместите сковороду под гриль и готовьте около 3 минут, пока оставшая часть яйца полностью не застынет, а верхняя часть фриттаты не начнет коричневеть.
8. Слегка остудите и нарежьте на порции.

07

# Фриттата из копченого лосося и сливочного сыра

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

6 больших яиц

2 столовые ложки молока

1/4 стакана легкой сметаны

1 ч. л. соли

1/2 ч. л. перца

1/4 стакана нарезанного кубиками красного лука

50 г сливочного сыра

100 г копченого лосося, нарезанного

1 столовая ложка оливкового масла

первого отжима,

Нарезанный свежий зеленый лук



# Фриттата из копченого лосося и сливочного сыра

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 190°. Расположите противень в центре духовки.
2. Взбейте яйца, молоко, сметану, соль, перец и красный лук вместе в миске. Используя две ложки или пальцы, разделите сыр на небольшие кусочки. Положите сыр и лосось в яичную смесь.
3. Нагрейте масло в средней жаропрочной сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Вылейте яичную смесь в сковороду и слегка перемешайте, чтобы убедиться, что начинка равномерно распределена на сковороде. Готовьте, пока дно не застынет, но не станет коричневым, около 2 минут. Переложите сковороду в духовку и запекайте, пока верх не застынет, около 8 минут. Выньте из духовки, накройте крышкой и отложите в сторону на 5 минут.
4. Переверните фриттату на большую тарелку. Посыпать свежим зеленым луком. Нарезать на порции и подавать теплой или комнатной температуры с салатом.

# Фриттата-кексик с авокадо и киноа

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

1 чашка сырой киноа

6 больших яиц

1 чашка шпината, нарезанного

2 столовые ложки нарезанной кинзы

1 небольшой красный болгарский перец, нарезанный кубиками

¼ стакана нарезанного кубиками красного лука

1 спелый авокадо, нарезанный кубиками

¼ чайной ложки соли

Свежемолотый черный перец

Дополнительно: 1 халапеньо, посеянный и нарезанный кубиками

Дополнительно: 1/2 стакана измельченного сыра по вашему выбору





# Фриттата-кексик с авокадо и киноа

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Поместите киноа и 2 стакана воды в небольшую кастрюлю на сильном огне. Доведите до кипения, накройте крышкой, уменьшите огонь до минимума и варите киноа в течение 15 минут. Взбейте вилкой и переложите в отдельную миску, чтобы охладить в течение 10-15 минут.
2. Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите противень для кексов на 12 чашек с вкладышами для кексов и щедро распылите внутри каждого вкладыша антипригарным спреем или смажьте маслом.
3. В большой миске взбейте вместе яйца. Добавьте овощи, лук, авокадо, соль и перец, халапеньо и/или сыр. Добавьте охлажденную киноа.
4. Равномерно распределите смесь по формочкам. Выпекайте в течение 20-25 минут или до тех пор, пока яйцо не застынет и края не станут едва золотисто-коричневыми.

# Вегетарианская праздничная фриттата

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 8 ПОРЦИИ

2 столовые ложки оливкового масла

2 стакана тонко нарезанного лука

1 зубчик чеснока, измельченный

1 маленький кабачок, измельченный и отжатый от лишней жидкости

2 стакана приготовленных спагетти из кабачка

1/2 стакана нарезанных пополам вяленых помидоров в оливковом масле, слить

8 больших яиц

1/4 стакана молока

1 стакан измельченного сыра моцарелла

1 чайная ложка соли

1/2 чайной ложки перца

1/2 чайной ложки сушеного орегано



# Вегетарианская праздничная фриттата

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Разогрейте оливковое масло в сковороде. Готовьте лук на среднем огне в течение 15 минут, периодически помешивая, или пока лук не станет хорошо карамелизованным. Добавьте чеснок и готовьте еще минуту.
3. Аккуратно добавьте кабачки, спагетти-кабачки и вяленые помидоры.
4. Смешайте яйца, молоко, сыр моцарелла, соль, перец и орегано в средней миске. Вылейте смесь на овощи в сковороде, убедившись, что овощи равномерно распределены по сковороде, а яичная смесь покрывает их все.
5. Готовьте на среднем огне, пока яйца не застынут по бокам. Выпекайте при температуре 200° в течение 10 минут или до готовности фриттаты, которая не дрожит при легком встряхивании. При желании поставьте под гриль на 1-2 минуты или пока верх немного не подрумянится.

# Фриттата с чеддером и луком

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

8 больших яиц

½ стакана молока

2 чайные ложки нарезанного свежего зеленого лука

½ чайной ложки соли

¼ чайной ложки перца

1 столовая ложка оливкового масла

1 чашка тонко нарезанного сладкого лука

1 чайная ложка измельченного чеснока

50 г тертого острого сыра чеддер



# Фриттата с чеддером и луком

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте яйца, молоко, зеленый лук, четверть чайной ложки соли и перец в большой миске.
2. Нагрейте оливковое масло в чугунной сковороде среднего размера (или другой сковороде с антипригарным покрытием) на среднем огне.
3. Добавьте в сковороду лук и оставшуюся соль; готовьте, периодически помешивая, до мягкости (около 6 минут). Добавьте чеснок и готовьте, постоянно помешивая, до появления аромата (около 1 минуты). Уменьшите огонь до средне-слабого и медленно влейте яичную смесь в сковороду; посыпать сыром чеддер. Готовьте, постоянно помешивая, пока смесь не начнет схватываться (около 1 минуты). Продолжайте готовить, не мешая, пока в основном не схватится (еще около 8-10 минут).
4. Переложите фриттату на сковороду в предварительно разогретую духовку под гриль и готовьте на расстоянии, пока верхушка слегка не подрумянится (около 2 минут). Разрежьте на 4 части и подавайте сразу же или дайте постоять при комнатной температуре в течение часа или двух перед подачей на стол.

# Фриттата с капустой и бататом

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

- 3 чайные ложки авокадо или оливкового масла
- 1/2 стакана красного лука, нарезанного ломтиками или мелко нарезанного
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 1/2 стакана любой капусты, нарезанной
- 1 Столовая ложка свежего тимьяна, плюс еще для посыпки
- 8 яиц
- 1/4 чайной ложки морской соли
- 2 унции мягкого козьего сыра
- 2 стакана сладкого картофеля, нарезанного кусочками размером с укус
- острый соус для подачи



# Фриттата с капустой и бататом

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 190°.
2. Выложите нарезанный сладкий картофель на противень с 1 чайной ложкой масла. Перемешайте, а затем жарьте около 20 минут или до готовности.
3. Тем временем растопите оставшиеся 2 чайные ложки масла в жаропрочной сковороде на среднем огне. Добавьте лук и чеснок и обжарьте до мягкости и золотистого цвета, от 8 до 10 минут. Добавьте капусту и тимьян, готовьте еще минуту, пока капуста не завянет. Снимите с огня и добавьте обжаренный сладкий картофель, как только они будут готовы.
4. Разбейте яйца в большую миску, добавьте соль и хорошо взбейте вилкой.
5. Вылейте взбитые яйца в сковороду и с помощью вилки вдавите овощи в яичную смесь так, чтобы яйца полностью покрыли овощи. Сверху посыпьте козьим сыром, затем поставьте сковороду в духовку и выпекайте, пока центр не станет слегка золотистым, 10-15 минут.
6. Подавать: Нарезать и подавать теплым, посыпав свежим тимьяном.

# Фриттата с картофельными чипсами

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4-6 ПОРЦИЙ

- 2 столовые ложки сливочного масла
- 1 сладкая луковица, тонко нарезанная
- соль и перец
- 6 больших яиц
- 3 столовые ложки жирных сливок
- ½ чашка нарезанной свежей зелени, (петрушка, базилик, тимьян, зеленый лук и розмарин)
- 2 зубчика чеснока, измельченные
- 1 чашка свеженатертого сыра моцарелла
- 2 ½ стакана картофельных чипсов,
- сыр пармезан для посыпки
- дополнительно нарезанная свежая зелень для гарнира





# Фриттата с картофельными чипсами

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 200 градусов.
2. Нагрейте сковороду, безопасную для духовки, на среднем огне и добавьте сливочное масло. Добавьте лук со щепоткой соли и перца. Готовьте, часто помешивая, пока лук не карамелизуется, около 30 минут. Выключите огонь.
3. В большой миске смешайте яйца, сливки, зелень, чеснок, сыр моцарелла и карамелизованный лук. Добавьте щепотку соли и перца. Взбейте до однородной массы. Добавьте картофельные чипсы.
4. Вылейте смесь в ту же сковороду, где вы карамелизовали лук. Поставьте сковороду в духовку и выпекайте фриттату 10-15 минут или до тех пор, пока она не застынет в центре. Вы хотите, чтобы яйца были готовы - если это не так, выпекайте их еще 2 минуты и проверьте еще раз.
5. Выньте его из духовки и посыпьте пармезаном и дополнительными травами. Нарежьте его на квадратики или дольки - как вам больше нравится. Это очень вкусно, как в горячем, так и в холодном виде! Остатки из холодильника тоже отличные.

# Фриттата с песто и козьим сыром

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4-6 ПОРЦИЙ

- 9 яиц
- 1/3 стакана миндального или обычного молока
- 2 зубчика чеснока, измельченные
- 1 лимон, цедра
- 1/2 средней красной луковицы, мелко нарезанной
- 100 г козьего сыра, разломанного на куски
- 1/4 стакана песто
- Горсть рукколы
- Несколько листьев базилика,
- 1/2 чайной ложки морской соли
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Свежемолотый перец



# Фриттата с песто и козьим сыром

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 220 градусов. В большой миске взбейте вместе яйца, молоко, цедру лимона и чеснок. Добавьте красный лук, козий сыр, базилик и песто. Приправьте морской солью и свежемолотым перцем по вкусу.
2. Форму для выпечки или чугунную сковороду, смажьте сковороду оливковым маслом. Аккуратно вылейте фриттату.
3. Сверху выложите кусочки козьего сыра, слоеную морскую соль и рукколу.
4. Выпекайте в течение 20-25 минут или до тех пор, пока не будет полностью приготовлена.
5. Дайте остыть в течение 5-10 минут перед подачей на стол.

# Фриттата из шпината и вяленых помидоров

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

- 2 чайные ложки оливкового масла
- 1 небольшой лук-шалот, нарезанный
- 1 чашка упакованного свежего шпината, нарезанного
- 4 целых яйца
- 4 яичных белка
- 8 половинок вяленых помидоров, нарезанных
- 1/2 стакана тертого сыра
- 2 столовые ложки нарезанного свежего базилика
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/8 чайной ложки свежемолотого черного перца



# Фриттата из шпината и вяленых помидоров

---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нагрейте духовку до 220°.
2. Смажьте 4 небольшие формы для выпечки маслом.
3. Разогрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Готовьте лук-шалот до мягкости, но не до коричневого цвета, 2-3 минуты.
4. Добавьте шпинат; готовьте 2-3 минуты. Снять с огня.
5. Слегка взбейте яйца и яичные белки в миске. Добавьте вяленые помидоры, сыр, базилик, смесь шпината, соль и перец.
6. Ложкой выложить в форму для запекания; выпекать до затвердения в центре, от 12 до 14 минут.

# Фриттата с беконом и шпинатом

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 6 ПОРЦИЙ

- 200 г бекона, нарезанного (8 ломтиков)
- 100 г свежего шпината, грубо нарезанного
- 8 больших яиц
- 1/2 ч. л. лукового порошка
- 1/4 ч. л. чесночного порошка
- Соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 2/3 стакана тертого сыра



# Фриттата из шпината и вяленых помидоров

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов. Смажьте маслом форму глубиной 9-10 дюймов, отложите в сторону.
2. Положите бекон в 12-дюймовую сковороду с антипригарным покрытием и готовьте на среднем огне, часто помешивая, пока он не подрумянится и не станет хрустящим, примерно 6-10 минут. Промокните лишний жир бумажным полотенцем
3. Оставьте 1 столовую ложку топленого жира в сливной сковороде.
4. Верните сковороду на средний огонь, добавьте шпинат и слегка обжарьте, пока он не потемнеет, примерно 15-30 секунд, переложите шпинат на тарелку с беконом.
5. В большой миске взбейте вместе яйца, луковый порошок, чесночный порошок до получения однородной массы. Приправьте солью и перцем по вкусу.
6. Добавьте приготовленный бекон, помидоры, шпинат и швейцарский перец и перемешайте, чтобы распределить ингредиенты. Вылейте в приготовленную форму.
7. Выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности, около 30-35 минут.