

Kam ak ze Frittata

Zanmi ak fanmi

Rich nan pwoteyin - san gliten

Engredyan

Pòsyon: 6 Tan preparasyon: 10 minit Tan pou kwit manje: 30 minit

- 1 gwo kiyè **bè** oswa **lwil**
- 3 **pòmdetè**, netwaye epi koupe, oswa hash browns, koupe
- 1 tas jambon **kwit**, koupe
- 1 tas **legim** koupe chwa nan
- 3 **ze**
- 1/3 tas **fwomaj**, griye
- **sèl ak pwav**, Goute

Sijere legim: epina koupe, bwokoli, zonyon ak piman.

Direksyon

1. Nan yon soteuz 10-pous, chofe bè oswa lwil oliv.
2. Mete mwaye nan pòmdetè yo, sèl, pwav ak legim adisyonèl nan chodyè a. Mete mwaye nan janbon an sou tèt. Repete.
3. Kouvri ak kwit sou chalè ki ba pou apeprè 20 minit oswa jiskaske pòmdetè yo sansib.
4. Krake ze yo nan yon ti bòl. Bat ze yo epi vide sou melanj pòmdetè a.
5. Kwit pou apeprè 10 minit oswa jiskaske ze yo mete.
6. Gani ak fwomaj ak chalè jiskaske fonn. Koupe an 6 pòsyon.