



---

## Φριτάτα

Η φρεσκοτηγανησμένη φριτάτα είναι ιδανική για ελαφρύ γεύμα ή μεσημεριανό, είναι όμως, εξίσου γευστική κρύα και μεταφέρεται και εύκολα για γεύμα στο γραφείο.

Φριτάτα με πράσο, κολοκυθάκι και τυρί

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος : 40 λεπτά

Μερίδες : 4, 220 θερμίδες ανά μερίδα

### Υλικά

- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 3 πράσα κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 μικρά κολοκυθάκια κομμένα σε σπирτόξυλα
- 5 αυγά ελαφρά χτυπημένα
- 4 κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα
- 4 κουταλιές τριμμένη γραβιέρα
- Αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση

Ζεσταίνετε 1 κουταλιά λάδι σε ένα μικρό τηγάνι, προσθέτετε τα πράσα, ανακατέψτε σε σιγανή φωτιά να μαραθούν. Σκεπάστε τα και ψήστε 10 λεπτά. Προσθέτετε τα κολοκυθάκια, και ψήστε για 10 λεπτά. Βάλτε τα σε ένα μπολ. Αφήστε τα να κρυσώσουν, προσθέστε αλάτι, πιπέρι, αυγά και τυρί.

Ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι σε τηγάνι, προσθέστε το μίγμα, στρώστε την επιφάνεια. Ψήστε τη φριτάτα σε σιγανή φωτιά 15 λεπτά, ώσπου σχεδόν να πήξει.

Ψήστε τη σε προθερμασμένο φούρνο στο γκριλ 5 λεπτά να πήξει και να ροδίσει. Περιμένετε 5 λεπτά πριν την κόψετε σε κομμάτια.

Σερβίρετε με πράσινη σαλάτα για μεσημεριανό ή πρόχειρο φαγητό.