



## FRITTATA Z BOBEM I MŁODYMI ZIEMNIAKAMI (THERMOMIX® TM5, TM31)

🕒 20 min. ⌚ 1 godz. 10 min. 🍴 Średni ➡ 4 porcje 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 1053 kJ/ 251.5 kcal, Białko 16.2 g, Węglowodany 23.8 g, Tłuszcz 12.8 g, Błonnik 5.8 g

### SKŁADNIKI

500 g wody, plus dodatkowa ilość do nawilżenia papieru do pieczenia  
250 g ziemniaków, młodych (Ø ok. 4 cm), umytych, nieobranych, pokrojonych w ćwiartki  
300 g bobu, świeżego lub 300 g bobu, mrożonego, uprzednio rozmrożonego  
80-90 g cebuli, przekrojonej na pół  
1 ząbek czosnku  
20 g oleju rzepakowego  
6 jajek  
1-2 łyżki koperku, świeżego, tylko liście, drobno posiekanego  
1 łyżeczka soli  
½ łyżeczki pieprzu czarnego, świeżo mielonego

### PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

papier do pieczenia, pędzelek do ciasta

### CZĘŚCI URZĄDZENIA THERMOMIX®

koszyczek, Varoma, kopystka, miarka

### PRZYGOTOWANIE

1. Do naczynia miksującego wlać wodę, włożyć koszyczek, odważyć do niego ziemniaki. Na pokrywę naczynia miksującego nałożyć dolną część przystawki Varoma, odważyć do niej bób, gotować na parze **20 min/Varoma/obr. 1**. Zdjąć przystawkę Varoma, odstawić. Ostrożnie wyjąć koszyczek przy pomocy kopystki, odstawić. Opróżnić naczynie miksujące, płyn z gotowania zachować.
2. Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać olej, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, następnie dusić bez założonej miarki **3 min/120°C/obr. 1 (TM31: 3 min/Varoma/obr.1)**. W tym czasie obrać bób.
3. Do naczynia miksującego dodać jajka, koperek, sól i pieprz, wymieszać **10 s/obr. 3**.
4. Dodać ugotowany na parze, obrany bób, ugotowane ziemniaki, wymieszać **6 s/obr. 2**.
5. Do dolnej części przystawki Varoma włożyć wkład Varomy. Wkład Varomy wyłożyć papierem do pieczenia, pozostawiając boczne otwory niezakryte. Za pomocą pędzelka lekko zwilżyć papier wodą, następnie wylać na niego masę jajeczno-warzywną, odstawić.
6. Do naczynia miksującego wlać odstawiony płyn z gotowania (w razie potrzeby uzupełniony wodą do 500 g). Nałożyć przystawkę Varoma, gotować na parze **25 min/Varoma/obr. 1**. Zdjąć przystawkę Varoma, przy pomocy papieru do pieczenia przełożyć frittatę na talerz, następnie pokroić na kawałki.
7. Frittatę z bobem i młodymi ziemniakami podawać na ciepło lub na zimno jako przystawkę.

### WSKAZÓWKA

- Młodych ziemniaków nie trzeba obierać, wystarczy dokładnie je umyć.

**MEDIA**

