

Fritatta z botwinką i ziołami

Składniki

na 3 porcje

4 młode cebulki*

5 ząbków czosnku*

½ łyżeczki pieprzu

½ łyżeczki soli**

3 małe marchewki*

my użyliśmy purpurowych, bo ładnie wyglądają

pęczek botwinki*

kilka gałązek świeżego oregano

kilka gałązek świeżej natki pietruszki

kilka gałązek świeżego koperku

kilka gałązek świeżego majeranku

garść posiekanego szczypiorku

4 łyżki sezamu białego niełuskanego*** (podprażonego) lub orzeszków ziemnych***

4 jajka****

100 g kefiru*****

Wykonanie

1. Cebulkę i czosnek zeszkląć na patelni. Przyprawić pieprzem i solą.
2. Dodać marchew (pokrojoną w kostkę), buraczki i łodyżki z botwinki (pokrojone w plasterki) i dusić razem około 10 minut.
3. Dodać liście z botwinki oraz posiekaną zieleninę i dusić jeszcze 5 minut.
4. Dodać szczypiorek, sezam. Lekko przestudzić i wyłożyć na natłuszczoną żaroodporną formę o wymiarach 30 cm x 20 cm.
5. W czasie studzenia rozgrzać piekarnik do temperatury 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
6. Jajko roztrzepać z kefirem i wylać na warzywa w formie.
7. Zapiekać przez 30 minut.

Wskazówki

* **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

**** sól:** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)

***** sezam, orzechy:** suszone owoce, nasiona i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

****** jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

******* kefir:** najważniejsze jest to, by kefir w swoim składzie miał tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakował opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną; my kiedyś używaliśmy kefiru Top Tomyśl; lepszy jest jednak kefir Wrzesiński; bardzo fajny jest też Sokółski, ale nie możemy go dostać w Poznaniu; najbezpieczniej jednak kefir zrobić w domu (co jest proste i zajmuje naprawdę niewiele czasu) - jeśli się na to zdecydujecie, od razu poczujecie różnicę w smaku; przepis podajemy [w tym poście](#)