

Enkel Paleo Frittata

ENKEL PALEO FRITTATA

Receptet är för 4 personer

8 st	champinjoner
1 st	röd paprika
1 st	gul lök
0,5 st	röd chili
2 paket	bacon
1 bukett	broccoli

ÄGGSTANNING

8 st	ägg
0,5 dl	kokosmjölk
Efter tycke & smak	persilja
Efter tycke & smak	grovmalen svartpeppar
Efter tycke & smak	havssalt

Använd en stekpanna som du även kan ha i ugnen.

HUSGERÅD

Måttats
Skalkniv
Stekpanna
Sax
Bunke
Ballongvisp

Enkel Paleo Frittata

Enkel Paleo Frittata

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skiva champinjonerna
- Rensa och strimla paprikan
- Skala och hacka löken
- Skär broccolin i mindre buketter
- Rensa och finhacka chilin
- Ta fram en bra stekpanna som du även kan ha i ugnen
- Smält t.ex. lite [ghee \[shoppingcarticon\]](#) i stekpannan
- Börja med att bryna champinjonerna och löken lite lätt
- Klipp ner baconet med champinjonerna och löken, rör om
- Blanda ner broccolin, paprikan och chilin
- Låt bryna ihop lite lätt
- Knäck äggen i en stor bunke
- Häll i kokosmjölken
- Smaka av med lite persilja och svartpeppar (ev. lite salt men det behövs inte om du använder bacon i din Frittata)
- Vispa samman äggstanningen
- Häll äggstanningen över röran i stekpannan
- Låt Frittatan lagas någon minut på spisen
- Sätt in stekpannan med Frittatan mitt i ugnen
- Grädda i 15 minuter
- Efter 15 minuter höjer du värmen till max på ugnen och låter Frittatan så kvar ca 5 minuter, tills den reser sig snyggt

[Paleofrittata](#) Recipe type unknown

Ta ut Frittatan ur ugnen och Njut, ät Frittatan som den är eller tillsammans med en härlig grönsallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)