

Sedaj je čas špargljev in lahko sebi in svoji družini pripraviš okusno malico ali enostavno kosilo:



FRTALJA S ŠPARGLJI

Frtaljo so na Krasu ali v Istri pogosto pripravili za zajtrk ali pa za malico. Ocvrto frtaljo so dali med dva kosa kruha. S tako pripravljeno malico so odšli na delo v vinograde ali gozd. Kruh je vpil večji del maščobe, zato je ostal svež. Frtaljo lahko pripravimo tudi z zelišči, čebulo ali koščki pršuta.

SESTAVINE:

- 4 jajca
- ščepec soli
- 3 žlice olja
- zeleni šparglji (po možnosti divji, ki rastejo na Krasu)
- po želji koščki šunke ali pršuta
- različna nasekljana sveža zelišča: timijan, peteršilj, origano, bazilika ...

PRIPRAVA:

1. Jajca razžvrkljamo in dodamo ščepec soli. Po želji lahko vmešamo še koščke šunke ali pršuta. Vmešamo tudi sveža zelišča.
2. Šparglje nalomimo na 3 centimetre dolge koščke.
3. Segrejemo ponev z oljem, vanj stresemo šparglje in jih pražimo približno tri minute. Ves čas mešamo s kuhalnico.
4. Šparglje prelijemo s stepenim jajcem in pečemo 2 minuti, da jajca zakrknejo.
5. Omleto previdno obrnemo in popečemo še na drugi strani.
6. Frtaljo zvrnemo na krožnik in jo narežemo na manjše koščke. Ponudimo s kruhom.

Želim ti lep teden.

Maja Grenko