



WŁOSKI OMLET ZAPIEKANY Z CUKINIĄ I PARMIGIANO REGGIANO



Czas przygotowania:
15 minut



Czas pieczenia :
30 minut



Trudność: niska



Smacznego!

Składniki na 8 porcji:

500 gr. zielonej cukinii; 2 cebule dymki; 8 jajek; **50 gr. startego parmezanu**; świeża bazylija; mięta (opcjonalnie); oliwa z oliwek; sól i pieprz; naczynie do pieczenia o średnicy 27 cm.

Przygotowanie:

Drobno posiekaj cebulę. Jeśli chcesz, możesz również użyć pora, cebulę żółtą lub białą w zależności od tego, czy chcesz aby twój omlet był w smaku bardziej intensywny czy delikatny. Wsyp cebulę na rozgrzaną patelnię z podgrzaną oliwą. Delikatnie podsmaż.

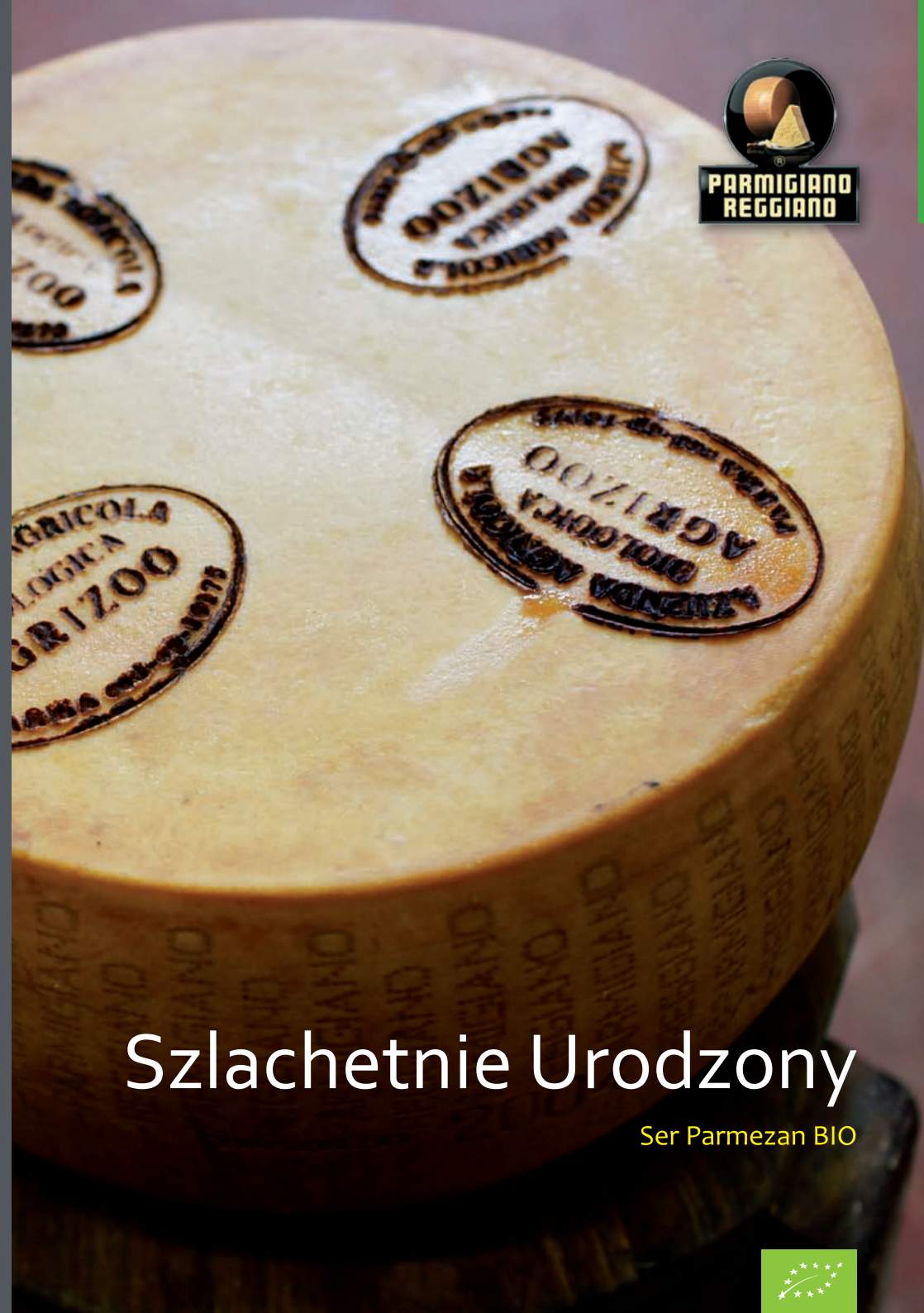
Umyj i pokrój w cienkie plasterki cukinię. Z pomocą robota kuchennego zajmie to tylko chwilę!

Wsyp cukinię na patelnię z cebulą i zwiększ ogień. Cukinię trzeba doprawić solą i smażyć na patelni przez 4-5 minut bez dodawania wody. Kiedy cukinia zrobi się półprzezroczysta, wyłącz i odstaw do ostudzenia. Pamiętaj: cukinia nie powinna być ugotowana - powinna pozostać chrupiąca.

W misce rozbij jajka. Dodaj sól i świeżo zmielony pieprz. Następnie dodaj **parmigiano reggiano** i kilka drobno posiekanych liści bazylii. Jeśli chcesz możesz dodać kilka liści mięty, jest świetna! Dodaj cukinię i wymieszaj. Wyłóż naczynie do pieczenia papierem pergaminowym i wlej mieszankę.

Umieść w rozgrzanym do 180° C piekarniku na górnej półce. Omlet jest gotowy po 30 minutach (kiedy robi się złoty na powierzchni). Wyjmij naczynie z piekarnika i sam omlet (pomocny będzie pergamin). Pozostaw do ostygnięcia na kilka minut i podawaj do stołu.

Ten włoski omlet jest pyszny na gorąco, na ciepło lub zimno!



Szlachetnie Urodzony

Ser Parmezan BIO



Dystrybutor: Bio Planet Sp. z o.o., tel. (+48 22) 725-68-05; www.bioplanet.pl





Parmigiano Reggiano

Prestiżowy i wykwintny. Najznamienitszy z włoskich serów, ceniony na całym świecie ze względu na doskonałą jakość. Wyrabiany jest według niezmięnionej od wieków receptury. Prawdziwy Parmigiano Reggiano produkowany jest wyłącznie w określonym regionie Włoch, który obejmuje Parmę, Reggio Emilię, Modenę, Bolonię oraz Mantwę. Dojrzeva od roku do trzech lat. Dojrzały ser posiada zwartą, drobnoziarnistą strukturę i charakteryzuje się delikatnym, korzennym aromatem.

Historia

Kiedy trzydzieści lat temu powstało Agrizoo, zajmowało się typową hodowlą bydła. Z czasem formuła ta została wzbogacona i poprawiona: otrzymaliśmy Certyfikat Ekologiczny, następnie Certyfikat UNI ISO 9002.

Nasze gospodarstwo produkuje wyłącznie ekologiczny ser. Oznacza to, że proces produkcji jest maksymalnie naturalny i przyjazny środowisku.

Osoby

Rodzina Minardi od dwóch pokoleń zajmuje się prowadzeniem gospodarstwa rolnego produkującego Parmigiano Reggiano. Alfonso, który przejął gospodarstwo po ojcu, stara się je stale rozwijać i ulepszać.

Ziemia

San Prospero Parmense to wioska, która leży w pobliżu potoku Enza, w gminie Parma, na granicy z miastem Reggio Emilia. Znajdujemy się w Południowej części doliny Padwy, gdzie ziemia jest bogata, lato duszne a zima mroźna.

Zwierzęta

To włoskie krowy fryzyjskie, hodowane w pomieszczeniach i karmione zgodnie z bardzo surowymi i restrykcyjnymi wytycznymi dostosowanymi do produkcji Parmigiano Reggiano. Zasady te gwarantują zdrowe odżywianie zwierząt i naturalne mleko. W naszym gospodarstwie obowiązuje dodatkowa reguła: zwierzęta są odżywiane wyłącznie produktami z upraw ekologicznych.

