

Frittata Rústica de Batata e Agrião com Salada Fresca de Tomate

Ingredientes (para 3 pessoas):

- 6 Ovos grandes
- 2 Batatas assadas médias (já cozidas)
- 1 maço de Agrião fresco
- 2 Tomates médios
- 2 colheres de sopa de Farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de Mostarda (preferencialmente Dijon ou amarela)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto
- Azeite de oliva extra virgem para cozinhar e temperar

Modo de Preparo:

Comece preparando os vegetais: pique as batatas assadas em cubos pequenos. Lave muito bem o agrião e o tomate. Pique o tomate em cubos ou fatias e reserve. Separe cerca de um terço do agrião para a salada e pique o restante grosseiramente.

Em uma tigela grande, bata os ovos vigorosamente. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Adicione a farinha de amêndoas e misture bem até obter uma consistência homogênea.

Aqueça um fio generoso de azeite em uma frigideira antiaderente de tamanho médio (aproximadamente 24-26 cm de diâmetro) que possa ir ao forno, se for usar esse método para finalizar. Adicione os cubos de batata e salteie por 3-4 minutos para aquecer e dourar levemente.

Adicione o agrião picado (os dois terços) à frigideira com as batatas e refogue por mais 1-2 minutos, apenas até murchar levemente. Distribua os ingredientes uniformemente no fundo da frigideira.

Despeje a mistura de ovos sobre as batatas e o agrião na frigideira. Cozinhe em fogo médio-baixo por 5-7 minutos, ou até as bordas da frittata começarem a firmar e o centro ainda estiver um pouco líquido.

Se sua frigideira for ao forno, leve-a ao forno pré-aquecido a 180°C por 10-15 minutos, ou até a frittata firmar completamente e dourar levemente por cima. Se não, cubra a frigideira com uma tampa e continue cozinhando em fogo baixo até o centro da frittata firmar (pode levar um pouco mais de tempo).

Enquanto a frittata cozinha, prepare a salada: em uma tigela pequena, misture a mostarda com 2 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta do reino para fazer um molho simples. Adicione o tomate picado e as folhas de agrião reservadas a este molho e misture delicadamente.

Retire a frittata do fogo, deslize cuidadosamente para um prato grande ou tábua de corte. Corte em 3 porções e sirva imediatamente acompanhada da salada fresca de tomate e agrião.

Preparo

Menos de 15 minutos

Cozimento

15-20 minutos

Serve

3 pessoas

Dieta

Sem glúten, Sem laticínios

Dica

Para um toque extra de sabor, você pode adicionar um dente de alho picado ou meia cebola pequena picada junto com as batatas no início do refogado. Se preferir uma frittata mais alta, use uma frigideira de diâmetro menor.