

Kochabend 12.06.2017

Erstelldatum: 29.05.2017	Thema: Bella Italia / Toskana	Ursprung:	
---------------------------------	---	------------------	--

Frittata di carciofi

Vor- und Zubereitungszeit: ½ Std

Zutaten für 4 Personen:

4 Stk.	Junge Artischocken
2 EL	Zitronensaft
4	Eier
2 EL	Milch
4 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Artischocken rüsten und achteln. Gerüstete Artischocken in Zitronenwasser legen.

Abgetrocknete Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Mehl bestäuben und im heissen Öl goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eier mit Milch verrühren, salzen und pfeffern.

In einer Pfanne Butter schmelzen. Artischocken dazugeben und Eier-Milch Mischung dazu geben. Sobald die Unterseite Goldgelb ist, Frittata wenden und fertig braten.

Frittata heiss servieren.