

義式番茄烘蛋



義式烘蛋 Frittata 又稱義大利蛋餅，是一道義大利家常菜，每個義大利媽媽都會做這道料理，無論當做正餐或點心都非常適合。義式烘蛋除了以新鮮雞蛋作為主要食材之外，可隨心所欲加入各種食材，烹調簡單輕鬆出好菜，又可依照現有食材任意變化，深受家庭主婦們喜愛。

食材準備 (配方比例僅供參考，可依實際情況斟酌微調)

全蛋液	牛蕃茄	小黃瓜	有鹽奶油	蒜末	羅勒	橄欖油	義式香料
240g	1 顆	1 根	10g	少許	少許	1 匙	酌量

料理製作

將牛蕃茄、小黃瓜洗淨後切塊、羅勒洗淨切成碎末備用。

取一烤盤 (或耐熱容器)，加入橄欖油。倒入 EZ egg 冷藏全蛋液，並加入切塊的牛蕃茄及小黃瓜、羅勒碎末、蒜末及奶油後稍微拌勻。放入烤箱 (上下火 180 度) 烘烤 15 分鐘，灑上些許義式香料粉即可上桌。



小提醒：

1. 可隨意放入喜愛食材，變化成海鮮烘蛋、培根烘蛋、蔬菜烘蛋等。
2. 喜愛焗烤風味可先將蛋烘烤至半熟，灑上乳酪絲再繼續烘烤 5~8 分鐘。
3. 如無義式香料粉可以胡椒鹽代替。