



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 4. 5. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

# Vaječná frittata s kozím sýrem a mladým špenátem

URL článku: [magazin/recepty/Vajecna-frittata-s-kozim-syrem-a-mladym-spenatem\\_\\_s10007x20271.html](https://magazin/recepty/Vajecna-frittata-s-kozim-syrem-a-mladym-spenatem__s10007x20271.html)

Máte rádi vejce a rádi byste zkusili něco jiného než tradiční omeletu nebo míchaná vejčička? Připravte si vaječnou frittatu!



- Vajíčka jsou skvělou potravinou, která by v jídelníčku určitě neměla chybět. Jsou bohatá na plnohodnotné bílkoviny, žloutek i na kvalitní tuky a obsahuje i celou řadu vitaminů (zejména v tuku rozpustných) a minerálních látek (například dobře využitelné železo).

Do frittaty můžete přidávat téměř libovolné suroviny, dle toho, co máte zrovna doma k dispozici – použít můžete různé druhy zeleniny (tvrdší zeleninu si předem uvařte) a skvěle se hodí i různé (méně tučné) sýry.

## Ingredience: 2 porce

4 vejce	
polotučné mléko	50 ml
čerstvý polotučný kozí sýr	25 g
1 malý stroužek česneku	
řepkový olej	6 ml
mladý špenát	80 g
sůl	1,5 g
pepř	1 g
1 hrst čerstvé pažitky	
4 celozrnné rohlíky	240 g

## Postup

1. Předehřejeme si troubu na 170 °C.
2. Vejce si v misce rozmícháme s trochou mléka, ochutíme solí a pepřem.
3. Česnek nasekáme a osmahneme na troše oleje. Přidáme pokrájený

čerstvý špenát a necháme krátce zavadnout.

4. Vlijeme vejce a necháme lehce zatuhnout, poté přidáme sýr a přemístíme do trouby, pečeme cca 10 minut.
5. Na závěr posypeme čerstvou pažitkou.
6. Podáváme s celozrnným rohlíkem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím	
			2 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	529	164	1059	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g				-
sacharidy	g	59,6	18,5	119	-
z toho cukry	g	4,4	1,3	8,7	-
tuky	g	19,6	6,1	39	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,5	2	12,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11,5	3,6	22,9	≥ 1,4/100 g
sůl	g	2,71	0,84	5,42	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím](#) (pokrmu určené k přesnídávkce).**

[kozí sýr receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [špenát vaječná frittata vejce vitaminy a minerály](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)