

Emmental Cheese and Vegetable Frittata

Serves 6

- 215 g Emmental cheese, grated
- 6 large eggs
- 120 ml milk
- 1 red bell pepper, diced
- 1 zucchini, diced
- ½ C cherry tomatoes, halved
- 1 small onion, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 T olive oil
- Salt and pepper to taste
- Fresh parsley for garnish



1. Preheat your oven to **190°C**.
2. In a large ovenproof skillet, heat **olive oil** over **medium heat**.
3. Add the **onion** and **garlic**, cooking until softened.
4. Add the **bell pepper**, **zucchini**, and **cherry tomatoes**, cooking for **about 5 minutes** until the vegetables are tender.
5. In a bowl, whisk together the **eggs**, **milk**, **salt**, and **pepper**. Stir in half of the grated **cheese**.
6. Pour the egg mixture over the vegetables in the skillet. Cook for a few minutes until the edges start to set.
7. Sprinkle the **remaining cheese** on top and transfer the skillet to the oven.
8. Bake for **15-20 minutes** until the frittata is set and the top is golden brown.
9. Garnish with fresh parsley and serve hot.

エメンタールチーズと野菜のフリッタータ

6 人分

- 215g エメンタールチーズ(おろし)
- 大きな卵 6 個
- 120ml 牛乳
- 赤ピーマン 1 個(さいの目切り)
- ズッキーニ 1 本(さいの目切り)
- ミニトマト ½カップ(半分に切る)
- 小玉ねぎ 1 個(みじん切り)
- にんにく 2 片(みじん切り)
- オリーブオイル 大さじ 1
- 塩とこしょう(お好みで)
- フレッシュパセリ(飾り用)



1. オーブンを **190°C** に予熱する。
2. 大きな耐熱スキレットに**中火**でオリーブオイルを熱する。
3. 玉ねぎとにんにくを加え、柔らかくなるまで炒める。
4. 赤ピーマン、ズッキーニ、ミニトマトを加え、野菜が柔らかくなるまで**約 5 分間**炒める。
5. ボウルに卵、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、半量のおろしチーズを加える。
6. 卵の混合物をスキレット内の野菜の上に注ぐ。エッジが固まり始めるまで数分間調理する。
7. 残りのチーズを上振りかけ、スキレットをオーブンに移す。
8. **15～20 分間**焼き、フリッタータが固まり、表面が黄金色になるまで焼く。
9. フレッシュパセリを飾り、熱いうちに提供する。