

Smoked Salmon Frittata

with Spinach and Chive Sour Cream

30 Minutes

Start here

Before starting, preheat the oven to 400°F. Wash and dry all produce.

Bust out

Medium bowl, medium oven-proof pan, measuring spoons, small bowl, whisk

Ingredients

	2 Person
Smoked Salmon	100 g
Egg	3
Baby Spinach	56 g
Ciabatta Roll	2
Shallot	50 g
Chives	7 g
Sour Cream	3 tbsp
Milk	237 ml
Baby Tomatoes	113 g
Unsalted Butter*	2 tbsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

** Cook to a minimum internal temperature of 74°C/165°F.

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Prep

Peel, then mince **shallot**. Halve **tomatoes**. Roughly chop **spinach**. Thinly slice **chives**. Halve **ciabatta**. Whisk together **milk**, **eggs**, $\frac{1}{4}$ **tsp salt** and $\frac{1}{4}$ **tsp pepper** in a medium bowl. Set aside.



Bake frittata

Spread **spinach mixture** out in an even layer in the pan. Arrange **smoked salmon** and **tomatoes** over top of **spinach**. Slowly pour **egg mixture** over top. Carefully transfer the pan to the **middle** of the oven. Bake until **frittata** is golden-brown and cooked through, 18-20 min.**



Cook veggies

Heat a medium oven-proof pan over medium-high heat. When hot, add **1 tbsp oil**, then **shallots**. Cook, stirring often, until **shallots** soften, 2-3 min. Add **spinach**. Season with **salt** and **pepper**. Cook, stirring often, until **spinach** is wilted, 1-2 min. Remove the pan from heat.



Finish and serve

While **frittata** bakes, stir together **sour cream** and **chives** in a small bowl. Allow **frittata** to cool slightly before serving, 1-2 min. While **frittata** cools, toast **ciabatta** in a toaster or toaster oven. Spread $\frac{1}{2}$ **tbsp butter** over **each toasted half**. Cut **frittata** into quarters and divide between plates. Dollop with **chive sour cream**. Serve **toasted ciabatta** alongside.

Frittata au saumon fumé

avec épinards et crème à la ciboulette

30 minutes

D'abord

Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes
Saumon fumé	100 g
Œufs	3
Bébés épinards	56 g
Pain ciabatta	2
Échalote	50 g
Ciboulette	7 g
Crème sure	3 c. à soupe
Lait	237 ml
Bébés tomates	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe
Huile*	
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer

Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement les **épinards**. Émincer la **ciboulette**. Couper les **pains** en deux. Dans un bol moyen, fouetter le **lait**, les **œufs**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre**. Réserver.



3 Faire cuire la frittata

Étendre le **mélange d'épinards** en une couche uniforme dans la poêle. Disposer le **saumon fumé** et les **tomates** sur les **épinards**. Verser doucement le **mélange aux œufs** sur le tout. Transférer la poêle au **centre** du four. Faire cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que la **frittata** soient dorées et entièrement cuite**.



2 Faire cuire les légumes

Faire chauffer une poêle moyenne allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **échalotes**. Faire cuire 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Ajouter les **épinards**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Retirer la poêle du feu.



4 Terminer et servir

Pendant que la **frittata** cuit, mélanger la **crème sure** et la **ciboulette** dans un petit bol. Laisser la **frittata** refroidir légèrement de 1 à 2 minutes avant de servir. Pendant que la **frittata** refroidit, faire griller les **pains** dans un grille-pain ou un four grille-pain. Tartiner **½ c. à soupe de beurre** sur **chaque pain grillé**. Couper la **frittata** en quatre et la répartir dans les assiettes. Couronner d'**un soupçon de crème à la ciboulette** et servir avec les **pains grillés** en accompagnement.