FRTALIJA z zelišči

Frtalja je slovenska narodna jed. Naredimo jo iz jajc, mleka, moke in svežih zelišč.
Receptov za pripravo je veliko, mi smo izbrali enega od bolj enostavnih. Kljub temu prosi starše ali starejšega brata / sestro za pomoč pri rokovanju z električnim aparatom in vročo ponvijo.

Sestavine (za dve osebi):

- 3 jajca,
- 3 zvrhane velike žlice moke,
- 1 dl mleka,
- sol,
- košček masla (približno 2 žlici) ali 2 žlici olja,
- prgišče mladih listov zelišč npr: poprova meta, materina dušica, komarček, melisa, meta, peteršilj, poganjki čebule, drobnjak, regrat, timijan, kopriva, rukola, cvetovi trobentic …

Pripomočki:

- vilice,
- žlica,
- zajemalka,
- manjša skledica za jajca,
- multipraktik ali kuhinjski robot ali električni mikser,
- štedilnik oz. kuhalna plošča,
- ponev za peko,
- lopatica za obračanje frtalje.

Postopek

1. Naberemo zelišča (listke, vršičke, mlade poganjke)
2. Temeljito jih očistimo in operemo.
3. Zelišča in mleko damo v posodo multipraktika ter zmiksamo.
4. V posebno skledico razbijemo jajca in pri tem pazimo, da nam koščki lupine ne padejo vanjo.
5. Jajca vlijemo v sesekljana zelišča. Dodamo moko, mleko in ščepec soli.
6. Sestavine miksamo, dokler zmes ne postane enotna.
7. V ponev damo žličko masla ali olja.
8. Ponev segrejemo.
9. S pomočjo zajemalke vlijemo v ponev toliko mase, da je debelina le-te okoli 1 cm.
10. Frtaljo pečemo na zmerni temperaturi najprej z ene strani, jo z lopatico obrnemo in pečemo še z druge strani.

Koliko kosov frtalje bomo naredili, je odvisno od velikosti posode.

Dober tek!

Viri: https://www.divjivrt.si/rastline/index.php/uzitne-divjinke/106-divja-zelenjava/301-frtalja-z-zelisci

Zelišča, ki smo jih nabrali za našo poskusno frtaljo: