



Frittata (witlof, spitskool, champignons, broccoli)

Hoofdgerecht • Vegetarisch
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

eieren
Griekse yoghurt (1/3 van het volume van de eieren)
spitskool
witlof
kastanjechampignons
ui
knoflook
broccoli
vloeibare margarine
zout, peper, nootmuskaat
geraspte Parmesan

Bereiding

Spitskool en witlof in reepjes snijden, champignons in plakjes.
Knoflook versnipperen
De gesneden groenten en knoflook aanfruiten in hete vetstof en 10 minuten stoven. Laten afkoelen.
Broccoli in heel kleine roosjes verdelen.
Eieren losroeren met Griekse yoghurt.
Een ovenschaal invetten en eventueel beleggen met bakpapier.
Alle groenten met losgeroerde eieren en Parmesan mengen en kruiden en in de ovenschaal doen.
20 à 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden plaatsen

Notities

Frittata is altijd een gemakkelijk te bereiden gerecht waarin je veel soorten groenten kunt verwerken, dus ook wat overschotjes van groenten uit de koeling.

Foto's

