



KOKEN MET EEN BUDGET

Frittata met courgette

HOOFDGERECHT

🕒 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 2 el olijfolie
- 🛒 ½ grote ui (in dunne ringen)
- 🛒 2 teentjes knoflook (geperst)
- 🛒 1 el verse tijm (alleen de blaadjes)
- 🛒 4 eieren
- 🛒 1 courgette (grof geraspt)
- 🛒 50 g oude kaas (geraspt) of zachte blauwe kaas (verkruid)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit 2 eetlepels olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en fruit hierin de uienringen goudbruin.
2. Voeg de knoflook en tijm toe en fruit 1 minuut.
3. Laat afkoelen.
4. Splits 2 eieren. Klop de rest van de eieren met de 2 eidooiers, zout en peper los in een kom.
5. Schep de courgette, uienringen en kaas gelijkmatig erdoorheen.
6. Klop in een schone kom de overgebleven eiwitten met een snufje zout tot stijve pieken en schep langzaam door het courgettemengsel.
7. Veeg de koekenpan schoon en verhit de rest van de olie.
8. Giet het courgettemengsel voorzichtig in de pan en verdeel goed.
9. Maak de randen schoon en laat op een lage stand in circa 5 minuten garen met het deksel op de pan.
10. Keer de frittata met behulp van een deksel of groot bord om en bak de andere kant minimaal 5 minuten.
11. Snijd in punten.

TIP: Lekker met brood en (kruiden)mayonaise.

LET OP: De kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.



Bron: boodschappen.nl