



KOKEN MET EEN BUDGET

Frittata met spruitjes en geitenkaas

HOOFDGERECHT

🕒 30 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 200 g spruitjes (panklaar, in dunne plakjes)
- 🛒 200 g aardappelschijfjes (koelvers)
- 🛒 1½ el olijfolie
- 🛒 ½ ui (in dunne ringen)
- 🛒 4 eieren
- 🛒 ½ el gedroogde Italiaanse kruiden
- 🛒 75 g harde geitenkaas (in kleine blokjes)

ZO MAAK JE HET:

1. Blancheer de spruitjes en aardappelschijfjes circa 2 minuten in kokend water met zout en giet af in een vergiet.
2. Laat goed uitlekken.
3. Verhit intussen 2 eetlepels olie en fruit hierin de ui.
4. Voeg de spruitjes en aardappelschijfjes toe en roerbak een paar minuten.
5. Klop de eieren met de Italiaanse kruiden, zout en peper goed los in een grote kom en schep de spruitjes, aardappelschijfjes en geitenkaas erdoorheen.
6. Verhit 1 eetlepel olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en verdeel het spruitjesmengsel erover.
7. Druk goed aan en bak circa 1 minuut op middelhoge stand.
8. Laat daarna met het deksel op de pan circa 5 minuten garen op een lage stand.
9. Keer de frittata voorzichtig om met behulp van een platte deksel of bord en laat weer in de pan glijden.
10. Bak de andere kant nog een paar minuten.
11. Snijd de frittata in 4 punten en serveer direct.



TIP: Een frittata is ideaal om restjes groenten, vleeswaren, gekookte aardappels of pasta op te maken. Blancheer groenten altijd eerst, anders worden ze niet gaar genoeg. Eieren loskloppen, restjes erdoor en bakken maar. Snijd de frittata ook eens in blokjes in plaats van punten en serveer als verrassend borrelhapje!

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