



Frittata

Frittata is een Italiaans gerecht en betekent 'gebakken'. Het gerecht is uit armoede ontstaan. Frittata wordt namelijk gemaakt van alle groenten en pasta's die over waren van de dag ervoor. Frittata is dus perfect om restjes uit de koelkast op te maken. De frittata van nu is eigenlijk een kruising van een omelet, pizza en een pannenkoek. Dat klinkt toch heerlijk? Frittata wordt vaak gemaakt van ei met geraspte kaas, kwark, aardappel, ui, en kruiden zoals peper, rozemarijn en tijm.

Vaak worden er ook groenten in verwerkt, zoals courgette of aubergine. Je kunt ook frittata maken met vlees of vis. Je kunt frittata bereiden in een koekenpan, maar ook in een ovenschaal.

Frittata is een gerecht dat je prima kunt bewaren in de koelkast. In de koelkast blijft de frittata 2 tot 3 dagen goed. Let er wel op dat je het gerecht goed afsluit in een bakje bijvoorbeeld. Je kunt frittata de volgende dag prima koud eten. Wil je het gerecht liever opwarmen? Dat kan! Dek de frittata af in een schaal met aluminiumfolie. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak af in 8 minuten. In de airfryer op 160 °C in 6 minuten. Frittata bewaren in de vriezer is niet zo'n goed idee: ei kun je niet zo goed bewaren in de vriezer, dan wordt het rubberachtig en verliest het smaak.

De basis is altijd hetzelfde: ei, vervolgens kun je los met kaas, groenten, vlees en kruiden.

Eieren: voor een standaard frittata gebruik je meestal 6 tot 8 eieren

Melk of room: een klein beetje melk of room maakt de frittata luchtiger

Zout en peper: voor de smaak

Vullingen: wees creatief! Denk aan groenten (zoals spinazie, paprika, uien), vlees (zoals spek, ham, chorizo), kaas en kruiden

Wil je zo'n lekkere, fluffy, stevige frittata maken, gebruik dan de juiste pan. In de meeste gevallen heb je een ovenbestendige koekenpan nodig. Je maakt een frittata namelijk eerst op het fornuis en bakt hem daarna in de oven af. Een gietijzeren of roestvrijstalen pan van 25 tot 30 cm is ideaal.

Tips die je in alle frittata recepten kan gebruiken

Zorg ervoor dat je de eieren goed klopt. Dit zorgt voor een luchtigere textuur

Bak de vullingen voordat je het eimengsel toevoegt. Dit voorkomt dat de frittata te vochtig wordt

Frittata bakken in de pan? Wees geduldig en laat de frittata langzaam garen op laag vuur. Een te hoge hitte kan ervoor zorgen dat de onderkant verbrandt terwijl de bovenkant nog vloeibaar is

