



Frittata met groene asperges en tuinerwten

2 PERSONEN

🕒 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌿 8 g verse peterselie
- 🌿 5 g verse munt
- 🌿 8 g verse dille
- 🌿 ½ bos groene asperges
- 🌿 125 g tuinerwten, diepvries
- 🌿 50 g Parmezaanse kaas
- 🌿 3 eieren
- 🌿 2½ el extra vierge olijfolie
- 🌿 ½ stronkje witlof
- 🌿 1 stronkje roodlof

MATERIAAL: dunschiller, rasp

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de mosterd met de honing en azijn en olie tot een dressing en breng op smaak met peper en eventueel zout.
2. Zet tot gebruik koel weg.
3. Pluk het blad van de peterselie en de munt en verwijder de dikke stelen van de dille.
4. Hak alle munt en de helft van de andere kruiden fijn.
5. Verwijder 2 cm van de aspergestelen en snijd ze schuin in stukken van 5 cm.
6. Ontdooi de tuinerwten in een kom met heet water, giet af en laat goed uitlekken.
7. Snijd de helft van de kaas met een dunschiller in schilfers en rasp de rest.
8. Klop de eieren los in een beslagkom en voeg de geraspte kaas en gesneden kruiden toe.
9. Breng op smaak met peper.
10. Zet alles afgedekt koel weg tot gebruik als je het eerder voorbereid.
11. Verwarm de oven voor op 180°C.
12. Verhit 1½ el van de olie in een grote koekenpan.
13. Roerbak de asperges 2 minuten in de olie en voeg dan de erwten en het eiernmengsel toe.
14. Roer kort om de groenten goed te verdelen in het eiernmengsel en bak de omelet 2 minuten op matig vuur.
15. Zet de pan in het midden van de oven en bak de omelet 15 minuten in de oven.
16. Stort de frittata op een schaal en snijd in punten.
17. Het storten gaat goed met behulp van een bord.
18. Leg het bord als deksel bovenop de omelet en keer dan de pan met bord ineens.
19. Strooi de Parmezaan schilfers en de rest van de kruiden erover.

BRON: deliciousmagazine.nl

