



250 gram
groenten per
portie *

Quick & easy wrap-frittata

met cherry tomatensalade

Een variant van dit recept hebben wij gespot op social media en we waren direct verkocht! Lekker, super makkelijk te bereiden en snel op tafel. Normaal beleggen we een wrap met ingrediënten en rollen we deze op. Dit keer snijden we de wrap in flinterdunne strookjes en verwerken we het in een frittata. Heerlijk voor jong en oud.

15 min | 726 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Tortilla wraps extra vezels	st	2	4	6	8
Spinazie	g	125	250	400	500
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Eieren	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
Cherry tomaten	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Melk	ml	25	50	75	100
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui. Rol de wraps strak op tot één dikke rol. Snijd met een scherp mes in dunne plakjes/smalle reepjes. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner.
2. Verhit olie in een ruime bakpan (of gebruik 2 pannen) en bak de ui en komijnzaadjes 3-4 minuten. Voeg de wrap reepjes toe en bak al omscheppend enkele minuten. Doe dan de spinazie erbij en verwarm zodat de spinazie gaat slinken.
3. Klop de eieren los met melk en geraspte kaas, Italiaanse kruiden, zout en peper. Schenk het mengsel in de pan over de groenten. Schud de pan en laat afgedekt garen totdat het ei is gestold. Dat duurt circa 15 minuten. Bak eventueel de andere kant ook nog kort.
4. Was intussen de tomaten en halveer ze. Doe de tomaten in een bakje, besprenkel met olie en balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de wrap-frittata zodra deze lekker krokant is en snijd in punten. Serveer de tomatensalade erbij.

Tip: Je kunt de ingrediënten ook in een vuurvaste pan of een ovenschaal doen en deze in de oven bakken. Dan heb jij lekker je handen vrij!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

