

Keto Groene frittata met peterselie-olie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Spruiten zijn vitamine C bommetjes en perfect voor een goede weerstand. Ze worden ook wel 'Brussels sprouts' genoemd, weet je waarom? Door de jaren heen zijn er verschillende soorten spruitjes gekweekt. Maar de spruitjes die in de 13e eeuw in de omgeving van Brussel werden verbouwd, is de soort die we nu nog altijd kennen. Vandaar de naam 'Brussels sprouts.' Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 587 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
Spruitjes	g	150	300	450	600
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Ei	st	2	4	6	8
Crème fraîche	ml	40	65	100	125
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen. Snijd de spruitjes in plakjes. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes en de stronk in kleine stukken. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm olie in een ovenbestendige pan en bak de ui, knoflook, broccoli en spruitjes 8-10 minuten. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden en schud om.
3. Kluts intussen de eieren samen met de crème fraîche en kerriepoeder en breng op smaak met zout en peper. Snijd de peterselie fijn en schep de helft door het ei-mengsel. Schenk dit over de groente en zorg dat het zich goed verspreidt. Zet de pan 15-20 minuten in de oven (je mag ook alles in een ovenschaal scheppen.)
4. Mix de overgebleven peterselie met de olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Haal de frittata uit de oven, snijd in punten en drizzle de peterselie-olie erover.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken, bereid de frittata dan in een pan op het fornuis.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief