



300 gram
groenten per
portie *

Frittata met snijbiet en tomaatjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze maaltijd is niet alleen lekker, je wordt ook nog eens heel vrolijk van de mooie kleuren. We gebruiken regenboog snijbiet met bontgekleurde stelen (ook wel 'ribben' genoemd). Snijbiet is er in veel kleuren: rood, paars, oranje, geel en wit. Je kunt de bladeren en stelen het beste als verschillende groenten behandelen en apart bereiden.

35 min | 619 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 linzen	<i>g</i>	35	70	100	140
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Snijbiet	<i>g</i>	150	300	450	600
Cherry tomaten	<i>g</i>	125	250	350	500
Mozzarella	<i>g</i>	50	100	150	200
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4

**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 180 °C en zorg dat de oven goed heet is.
2. Breng een steelpan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Was de linzen in een zeef onder de kraan en kook 10- 12 minuten. Giet daarna het water af en laat de linzen heel goed uitlekken in een zeef.
3. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Was de gekleurde snijbiet, laat goed uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Snijd de gekleurde stelen in stukken en het blad in reepjes. Houd het blad en de steeltjes gescheiden en dep het blad droog. Was de cherry tomaatjes en halveer ze. Laat de mozzarella goed uitlekken.
4. Verhit olie in een wok of bakpan en fruit de ui 2 minuten. Roerbak de snijbietstelen enkele minuten mee op een middelhoog vuur. Voeg de cherry tomaatjes en het snijbietblad toe. Bewaar enkele tomaatjes om het gerecht mee te garneren. Schep de voorgerekookte linzen er losjes door.
5. Klop intussen de eieren los met Italiaanse kruiden, zout en peper. Doe alle groenten in een ingevette ovenschaal (of gebruik een vuurvaste pan) en schenk het eimengsel erover. Schud de schaal/pan heen en weer zodat het mengsel zich goed verspreidt. Verdeel de mozzarella erover en breng op smaak met zout en peper. Garneer met de overgebleven cherry tomaatjes en bak nog 10-15 minuten in de voorverwarmde oven totdat het ei is gestold en de mozzarella is gesmolten.

Tip: Heb je wat geraspte kaas in huis? Dan is het lekker om wat over de frittata te strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

