



Keto Frittata met broccoli, champignons en waterkers

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een frittata - een met groenten gevulde omelet – komt oorspronkelijk uit de Italiaanse keuken. Het werd vroeger vaak gemaakt uit armoede, om de restjes op te maken. Je kunt een frittata in een afgedekte pan klaarmaken op een laag vuur of in de oven. Het is voedzaam en zowel warm als koud erg lekker! Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 549 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
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	50	100	150	200
Waterkers	g	25	50	100	100

zelf toevoegen:

Olie (of boter)	el	1	2	3	4
Azijn	el	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. Was de broccoli, snijd in hele kleine roosjes en de stronk in kleine dobbelsteentjes. Veeĝ de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de broccoli en champignons 2-3 minuten op een middelhoog vuur.
2. Klop de eieren los in een kom en voeg de broccoli en champignons toe. Breng op smaak met zout en peper en schep dit goed door elkaar.
3. Verhit opnieuw olie (of boter) in een bakpan en schenk het ei-groentemengsel erin. Bak 2 minuten op een hoog vuur en temper daarna het vuur. Strooi de kaas erover en bak de frittata afgedekt in 10-12 minuten gaar. Schud de pan af en toe tegen aanbakken.
4. Was de waterkers en snijd eventueel wat kleiner. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper.
5. Serveer de frittata met de sla er naast.

Tip: Je kunt de frittata ook in de oven bakken. Dan heb jij je handen vrij om wat anders te doen. Je kunt ook de champignons apart bakken en boven op de frittata serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

