



Keto Indiase frittata met doperwten-muntsalade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag maken we deze frittata op smaak met heerlijk geurende komijnzaadjes. Komijnzaad is een eeuwenoud kruid dat de spijsvertering bevordert en winderigheid vermindert. In het oude Egypte was dit kruid zo waardevol dat het als betaalmiddel werd gebruikt. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 629 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	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	3
Gember, rasp	tl	0.5	1	1.5	2
Komijnzaad	tl	1	2	3	4
Eieren	st	2	4	6	8
Doperwten	g	100	200	300	350
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Citroensap	el	0.25	0.5	0.75	1
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 kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met water aan de kook en kook of stoom de broccoli in 3-5 minuten beetgaar. Giet vervolgens het water af en laat de broccoli goed uitlekken.
2. Pel en snipper de knoflook. Schil en rasp de gember. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak hierin de helft van de kerriepoeder, komijnzaad, knoflook, gember en voorgekookte broccoli 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Temper daarna het vuur.
3. Klop de eieren los in een kom en roer de rest van de kerriepoeder, zout en peper erdoor. Schenk het eimengsel in de pan en bak de frittata afgedekt minimaal 10 minuten op een laag vuur, zodat het ei langzaam kan garen.
4. Maak ondertussen de salade: spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Snijd de munt fijn en de feta in stukjes. Meng de doperwten, munt en kaas door elkaar en breng op smaak met een beetje olijfolie extra vierge, peper, zout en citroensap.
5. Snijd de frittata in punten en serveer de salade erbij.

Tip: Je kunt een deel van de doperwten ook in de frittata meebakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

