



350 gram  
groenten per  
portie \*

## Groene aardappelfrittata

met peterselie-olie

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.'

35 min | 665 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  |
|------------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Aardappels, vastkokend | <i>g</i>  | 200  | 400 | 600 | 800 |
| Spruitjes              | <i>g</i>  | 100  | 200 | 200 | 400 |
| Broccoli               | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Rode ui                | <i>st</i> | 1    | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen           | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Chilivlokken           | <i>tl</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Ei                     | <i>st</i> | 2    | 4   | 6   | 8   |
| Crème fraîche          | <i>ml</i> | 40   | 65  | 100 | 125 |
| Verse peterselie       | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |      |     |     |     |
| Olie                   | <i>el</i> | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Kerriepoeder           | <i>tl</i> | 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. Verwarm de oven voor op 180 °C en zorg dat de oven goed heet is. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in dunne schijfjes of kleine stukken en kook 15 minuten. Giet daarna het water af.
2. Maak intussen de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen. Snijd de spruitjes in plakjes. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en snijd de stonk in kleine stukken. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm olie in een ovenbestendige pan en bak de ui, knoflook, broccoli en spruitjes 5 minuten. Breng op smaak met de chili vlokken en schud om. Schep de voorgerekookte aardappels erdoor.
3. Kluts 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 10-15 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. Heb je toevallig nog wat kaas in huis? Lekker om erover te raspen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

