



Kikkererwten frittata met broccoli

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een koolhydraatbewust recept gemaakt met inspiratie uit de Indiase keuken. Super snel en gemakkelijk en in no-time op tafel. Het recept zit stiekem boordevol met groenten, fijn voor je portie dagelijkse gezondheid. Een frittata lijkt op onze boerenomelet, maar dan meer gevuld. Het is ook leuk om te variëren met andere groenten.

30 min | 546 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
Ui	st	1	2	2	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Gember, rasp	tl	1	2	2	3
Kurkuma, rasp	tl	0.5	1	1	2
Spinazie	g	50	100	150	200
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Ei	st	2	4	6	8
Citroen-kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1.5	3	4.5	6
Melk (of water)	ml	50	100	150	200
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Kook of stoom in 5 minuten beetgaar en giet vervolgens het water af.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein of in pakjes. Schil en rasp de gember en kurkuma. Let op: kurkuma geeft erg af aan je handen! Was de spinazie in een vergiet en laat heel goed uitlekken.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook in 2 minuten glazig. Voeg de gember, kurkuma en spinazie toe en bak kort mee. Roer de tomaat en voorgedroogde broccoli erdoor. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan.
4. Klop de eieren los in een kom. Roer citroen-kerriepoeder, melk, mosterd, zout en (chili)peper erdoor. Voeg het eimengsel toe aan de pan, schud de pan heen en weer zodat het mengsel zich verspreidt en laat afgedekt op een laag vuur garen totdat het eimengsel volledig gestold is (dit duurt ongeveer 15 minuten). Schud de pan af en toe zodat de frittata niet aanbakt.

Tip: Je kunt ook alle ingrediënten in een vuurvaste schaal doen en in de oven garen. Het is erg lekker wat kikkererwten te roosteren en bij de frittata te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

