



290 gram
groenten per
portie *

Aardappelfrittata met spruitjes

en 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 | 713 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	g	250	500	750	1000
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Spruitjes	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	2
Tomaat	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Ei	st	2	4	6	8
Piri Piri kruiden	tl	1	2	3	4
Crème fraîche	ml	40	65	100	125
Verse peterselie	g	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in hele dunne schijfjes of kleine stukken en kook 15 minuten.
2. Maak intussen de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen. Snijd doormidden en kook de de spruitjes de laatste 8-10 minuten met de aardappels mee. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Verwarm olie in een wok of bakpan en bak de ui en paprika 2 minuten op een middelhoog vuur.
4. Klop de eieren los met de crème fraîche, kerriepoeder, zout en peper. Doe alles 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.
5. Snijd de peterselie heel fijn en mix met olijfolie. Druppel de peterselie olie erover en plaats de schaal 10-15 minuten in de voorverwarmde oven totdat het ei is gestold. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken, bereid de frittata dan in een pan op het fornuis.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

