



## Kikkererwten frittata met kaas en dille

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een koolhydraatbewust recept gemaakt met inspiratie uit de Italiaanse 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 | 619 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	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Tomaat	g	75	150	225	300
Spinazie	g	50	75	100	150
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Ei	st	2	4	6	8
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. 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 tomaat en voorgedroogde broccoli toe. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan.
4. Klop de eieren los in een kom. Roer kerriepoeder, melk, dille, de helft van de geraspte kaas, mosterd, zout en (chili)peper erdoor. Voeg het eimengsel toe aan de pan en schud de pan heen en weer zodat het mengsel zich verspreidt. Strooi de rest van de kaas over de frittata 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

