



230 gram
groenten per
portie *

Linzen frittata met snijbiet en amandelschaafsel

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een vrolijke frittata met gekleurde snijbiet, ook wel Belgische spinazie of warmoes genoemd. Deze groente is familie van de rode biet en je kunt zowel de stengel als het blad eten. De smaak van snijbiet komt sterk overeen met die van spinazie. Snijbiet is lekker sappig en kan worden gestoofd, gekookt of gesmoord.

30 min | 567 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
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Snijbiet	<i>g</i>	125	250	375	500
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Linzen	<i>g</i>	100	200	360	400
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Geraspte kaas	<i>g</i>	35	75	100	150
Amandelschaafsel	<i>g</i>	15	25	35	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<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. Pel de ui en snijd in ringen. Was de snijbiet, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Rasp de wortel in de keukenmachine of met een rasp. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
2. Klop de eieren los en meng de geraspte kaas erdoor (bewaar een deel van de kaas om later over de frittata te strooien). Breng op smaak met de tijm, zout en peper.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en snijbiet enkele minuten op een middelhoog vuur. Doe de linzen en wortelrasp erbij en schep goed door elkaar. Schenk het eimengsel in de pan. Schud de pan heen en weer zodat het mengsel zich goed verspreidt. Zet vervolgens het vuur laag en laat de frittata afgedekt tenminste 10-15 minuten garen.
4. Schud de pan regelmatig, als de frittata stevig aanvoelt is deze klaar. Met behulp van een groot plat bord kun je de frittata eventueel keren. Strooi vlak voor het serveren het amandelschaafsel en de overgebleven kaas erover.

Tip: Je kunt de frittata ook in de oven bereiden (160 °C) met een vuurvaste pan of in een ovenschaal. Dan heb je lekker je handen vrij!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

