



Pittige zoete aardappelfrittata

met spruitjes en oude kaas

De frittata, wie kent dit heerlijke eiergerecht nou niet? Deze goedgevulde omelet kun je warm of koud eten en is ideaal om restjes in weg te werken. Deze week maken we 'm met lekkere winterse groenten, waaronder overheerlijke spruitjes en zoete aardappel. Een lekkere en voedzame maaltijd, ideaal voor een doordeweekse dag.

35 min | 739 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
Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Spruitjes	g	150	300	450	600
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
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. Breng een pan met water aan de kook. Schil de zoete aardappel en snijd klein. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd doormidden of in vieren.
2. Kook de zoete aardappel in 10 minuten beetgaar. Kook de spruitjes de laatste 5 minuten mee met de zoete aardappel. Giet daarna het water af en laat goed uitlekken.
3. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Snijd de rode peper in dunne ringetjes (houd je niet van pit? Verwijder dan eerst de zaadlijsten). Verwarm olie in een brede bakpan (met een deksel) en fruit de ui en rode peper 2 minuten op een middelhoog vuur. Roerbak de voorgerkookte spruitjes en zoete aardappel 2 minuten mee.
4. Klop de eieren los met de helft van de kaas, kerriepoeder, chilipoeder naar smaak, zout en peper. Schenk het eimengsel erover. Schud de pan heen en weer zodat het mengsel zich goed verspreidt en strooi de overgebleven kaas erover. Dek af en laat de frittata zachtjes 10-15 minuten garen.

Tip: Je kunt de frittata ook in de oven klaarmaken in een vuurvaste pan of ovenschaal. Ook lekker om een paar spruitjes apart te houden en die heel fijn te snijden en over de frittata te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

