



250 gram
groenten per
portie *

Indiase frittata met broccoli en pitabroodjes

Europe meets Asia! Vandaag een tof recept gemaakt met inspiratie uit de Italiaanse én Indiase keuken. Super snel én gemakkelijk en een fijne verrassing voor het hele gezin. Ook kids zijn hier dol op (en pssst... het recept zit stiekem boordevol groenten)! Je kunt ook de pitabroodjes in puntjes snijden en roosteren in de oven voor een soort pita-nacho's.

20 min | 538 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	1.5	2
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Gember, rasp	tl	0.5	1	1	2
Spinazie	g	75	150	250	300
Ei	st	2	4	6	8
Citroen-kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Pitabroodjes volkoren	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
(Plantaardige) melk	ml	75	150	225	300
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. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met water aan de kook voor de broccoli en kook of stoom in 5 minuten beetgaar. Giet vervolgens het water af en laat de broccoli uitdampen.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Schil en rasp de gember. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui in 2 minuten glazig. Voeg de knoflook en gember toe en bak samen met de spinazie kort mee. Roer de tomaat en broccoli erdoor.
3. Klop de eieren los in een kom. Roer kerriepoeder, melk, zout en (chili)peper erdoor. Voeg het eiarmengsel toe aan de pan en laat afgedekt op een laag vuur garen totdat het eiarmengsel volledig gestold is. Schud de pan af en toe zodat de frittata niet aanbakt.
4. Bak intussen de pitabroodjes bruin in een broodrooster. Snijd de frittata in stukken en serveer met het pitabrood.

Tip: De frittata kun je ook in de oven bakken in een ovenschaal. Heb je nog wat van de frittata over? Deze is de volgende dag ook heerlijk als lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

