



0 gram
groenten per
portie *

Asperge-broccoli frittata

met ham

Het is nog steeds asperge-seizoen, dus vandaag weer een lekkere frittata met broccoli en asperge stukjes. Een frittata is een Italiaanse variant op de omelet. Het grote verschil is dat een omelet dunner is en op hoog vuur wordt gebakken terwijl een frittata op laag vuur zachtjes wordt gegaard. Kapotte asperges worden vaak weggegooid, maar dat is zonde want ze zijn net zo lekker als hele asperges. En een bijkomend voordeel is dat ze eerder gaar zijn dan hele asperges.

30 min | 568 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
Asperge	g	125	250	375	500
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Schouderham	g	45	90	90	180
Doperwten	g	100	200	300	350
Eieren	st	2	3	5	6

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	2	3
Melk	ml	50	100	150	200
Nootmuskaat	tl				

**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 200 graden.
2. Breng een pan met water aan de kook voor de asperges. Schil de aspergestukjes met een dunschiller en verwijder de uiteindes. Snijd de asperges in gelijke stukken en kook 5 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
3. Was intussen de broccoli en snijd heel klein (ook de stronk). Verhit bakolie in een koekenpan en roerbak de broccoli 5 minuten op een middelhoog vuur (beetgaar).
4. Snijd of scheur de ham in repen. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan. Klop de eieren los met de crème fraîche, melk, nootmuskaat, zout en peper.
5. Doe de broccoli in een ovenschaal met daarbovenop de doperwten, aspergestukjes en ham reepjes. Giet het ei-roommengsel erover en bak de frittata bovenin de oven gedurende 10-15 minuten. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrilstand aan.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Bak de frittata dan in 2 pannen (afgedekt) op een middelhoog vuur. Ook erg lekker met verse kervel, tuinkers of peterselie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

