



Linzen frittata

met snijbiet en amandelschaafsel

Vandaag serveren we een linzen frittata met snijbiet. Snijbiet is familie van de rode biet en je kunt zowel de stengel als het blad eten. De smaak komt sterk overeen met die van spinazie. Snijbiet is in het bijzonder zeer rijk aan vitamine C, kalium en calcium en de meeste vitaminen en mineralen zitten in het blad.

30 min | 616 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Snijbiet	<i>g</i>	100	200	300	400
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Linzen	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse rozemarijn	<i>g</i>	5	5	10	10
Ei	<i>st</i>	2	3	5	6
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	75	150
Amandelschaafsel	<i>g</i>	15	25	50	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	2	2	3
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 en snijd in grove stukken. Houd daarbij de stelen en het blad gescheiden. Rasp de wortels in de keukenmachine of met een rasp. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Ris de blaadjes rozemarijn van de takjes en hak fijn.
2. Klop de eieren los en meng de de geraspte kaas erdoor. Breng op smaak met de rozemarijn, zout en peper.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en snijbiet stelen enkele minuten op een middelhoog vuur. Doe de linzen, wortelrasp en het snijbiet blad erbij en schep goed door elkaar. Schenk het eiermengsel 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. Als de frittata stevig aanvoelt is deze klaar. Met behulp van een groot plat bord kun je de frittata uit de pan halen. Heb je een glutenallergie? Spoel het amandelschaafsel dan eerst onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen. Strooi vlak voor het serveren het amandelschaafsel over de frittata.

Tip: Je kunt de frittata ook in de oven bereiden (160 °C) in een ovenschaal of met een vuurvaste pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

