



Keto Groentefrittata met emmentaler

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Frittata is oorspronkelijk een Italiaans gerecht en is ontstaan vanuit armoede. Mensen hadden geen geld om dagelijks een nieuwe maaltijd te bereiden. Zo maakten ze van de restjes van de dag ervoor een frittata. Het hoofdbestanddeel van dit gerecht is ei, maar we voegen er ook heerlijke Zwitserse emmentaler kaas aan toe. Deze kaas heeft een nootachtige zoete smaak. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

45 min | 631 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>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	50	100	150	200
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Zure room	<i>ml</i>	40	75	125	125
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Emmentaler	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de broccoli. Snijd in hele kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Was de tomaat en snijd klein. Hak de walnoten grof.
3. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de ui, knoflook, wortel, broccoli en tomaat circa 10 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout.
4. Kluts intussen de eieren, zure room, mosterd, geraspte emmentaler en walnoten in een ruime kom. Haal de groenten van het vuur en meng met het eimengsel.
5. Vet een ovenschaal of bakblik in met olie en schenk alles erin. Bak de frittata circa 20 minuten in de voorverwarmde oven totdat deze goudbruin kleurt en stevig aanvoelt.

Tip: Je kunt de frittata ook afgedekt in de bakpan bereiden (gebruik dan een pan met anti-aanbaklaag en schud de frittata regelmatig heen en weer).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

