



Linzen frittata met snijbiet en amandelschaafsel

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST 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 vitamines en mineralen zitten in het blad. Onze linzen hebben een biodynamisch keurmerk. Dit Demeter keurmerk staat voor de puurste vorm van landbouw.

30 min | 645 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	st	0.5	1	2	2
Snijbiet	g	125	250	400	500
Wortel	g	100	200	300	400
Linzen	g	100	200	360	400
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	35	75	100	150
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Amandelschaafsel	g	15	25	35	50

zelf toevoegen:

Bakolie	el	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. 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 wortel in de keukenmachine of met een rasp. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
2. Klop de eieren los en meng de geraspte kaas erdoor (bewaar een deel van de kaas om later over de frittata te strooien). Breng op smaak met de tijm, 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 eimengsel 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. Schud de pan regelmatig, als de frittata stevig aanvoelt is deze klaar. Met behulp van een groot plat bord kun je de frittata eventueel keren. Strooi vlak voor het serveren het amandelschaafsel en de overgebleven kaas erover.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

