



230 gram
groenten per
portie *

Venkelfrittata met sardines

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Onze sardine komt van visserij Fish4Ever. Zij doen er alles aan om hun steentje bij te dragen aan het beschermen van het zeeleven. Ze gebruiken bijvoorbeeld geen grote industriële boten waardoor er nauwelijks sprake is van bijvangst. En ze letten erop dat ze geen schade aanrichten aan de zeebodem.

25 min | 556 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Eieren	st	2	4	6	8
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Doperwten	g	100	200	350	350
Sardines in citroenolie	g	60	120	120	240
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Geraspte kaas	g	1	1	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	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. Was de venkel, verwijder de stelen en snijd in dunne plakjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie (je kunt de citroenolie uit het blikje sardines gebruiken) in een ruime bakpan en bak de venkel met de ui 10 minuten op een middelhoog vuur.
2. Splits de eieren. Was de limoen, rasp de schil en pers het sap. Klop het eiwit met een snuf zout schuimig (hoeft niet helemaal stijf). Roer in een kom het ei geel met de limoen rasp en spatel voorzichtig het eiwit erdoor.
3. Laat de doperwten uitlekken en doe in de pan bij de venkel. Schenk dan het eimengsel erbij en schud de pan zodat het mengsel zich verspreidt. Breng op smaak met zout en peper.
4. Leg de sardines erboven op en laat afgedekt nog 10-15 minuten zachtjes garen totdat het ei is gestold. Schud de pan regelmatig zodat de frittata niet aanbakt.
5. Serveer de frittata met verse dille.

Tip: Ook lekker met bieslook.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

