

Groentenfrittata met sojasaus!

Een frittata is een lekker ontbijt of lunch gerecht die je met restjes groenten kunt maken!

Je kunt er diverse soorten groenten gebruiken, zolang ze maar in circa 10 minuten kunnen garen. Denk bijvoorbeeld aan prei, zoete aardappel, spinazie, groene asperges, paprika, tomaat, broccoli, champignons en erwten.

Menugang:	Bijgerecht
Type gerecht:	Vegetarisch
Aantal personen:	2
Bereidingstijd:	30 minuten

Een frittata is een lekker ontbijt of lunch gerecht die je met restjes groenten kunt maken!

Je kunt er diverse soorten groenten gebruiken, zolang ze maar in circa 10 minuten kunnen garen. Denk bijvoorbeeld aan prei, zoete aardappel, spinazie, groene asperges, paprika, tomaat, broccoli, champignons en erwten.

Bereidwijze

1. Snijd je groenten naar keuze in kleine stukjes samen met een bosuitjes en knoflook.
2. Klop de eieren los in een schaal en meng met de melk, sojasaus, Parmezaanse kaas en een snufje peper en zout.
3. Verwarm Betis bakolie in een hapjespan en bak hierin zachtjes de gehakte bosui en knoflook. Voeg daarna je groenten en eventueel aardappelblokjes toe en bak dit nog circa 5 minuten mee.
4. Zet het vuur heel zachtjes en voeg het eiermengsel toe aan de pan. Laat de frittata zachtjes in circa 8-12 minuten garen.
5. Mocht het lukken draai dan voor de laatste 2 minuten de frittata om. Let op dit is op eigen risico ;) Heb je een ovenvaste koekenpan, zet de pan, nadat de frittata in 8-10 min. gestold is, even onder de ovengrill en laat de bovenkant van de frittata goudbruin kleuren.
6. Snijd de frittata in stukjes en dip in sojasaus!

Ingrediënten

- 8 Eieren
- 40 ml Melk
- 1 el sojasaus
- 2 Bosuitjes
- 2 Teentjes knoflook
- 500 gram groenten
- 2 el Parmezaanse kaas, geraspt
- Betis bakolijfolie
- Zwarte peper
- Falksalt

accessoires