

Ingrediënten voor 4 personen

3 à 4 eieren 2 bolletjes
mozzarella à 125 gr., klein
gesneden ½ courgette 1 struikje
broccoli van ongeveer 500 gr.
150 gr. champignons 1 rode ui 1
spaanse peper, fijngehakt tijm, 2
eetlepels (bij voorkeur vers) 1
flinke teen knoflook zout, peper
(olijf)olie om in te bakken

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Italiaans
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Frittata

Dit recept is een variant op een recept dat rond 2007 in de Delicious verschenen is. Het leuke van dit gerecht is dat je het met toevoeging van enkele basisingrediënten (eieren, kaas (mozzarella)) kunt maken van allerlei restjes groenten.

Hulpmiddelen

Platte ovenschaal

Vorbereiding

Snijd kleine roosjes van de broccoli en kook deze met toevoeging van wat zout in een beetje water gedurende 2 à 3 minuten. Afgieten en laten uitlekken. Zet apart. Snijd de courgette in plakken van ½ cm dik en snijd de plakken vervolgens in reepjes. Verwarm de oven voor op 175°C.

Bereidingswijze

Maak de ui schoon en snijd deze in zo klein mogelijke partjes. Kneus en hak de teen knoflook klein. Doe olie in een koekenpan en verwarm deze. Voeg eerst de champignons aan de olie toe. De champignons zullen de olie eerst opnemen, maar na 1 tot 2 minuten weer vrijgeven. Voeg dan de ui, de knoflook, de Spaanse peper en de tijm toe en temper de warmte. Laat de ui glazig worden in ongeveer 5 minuten. Zet het vuur uit en schep het champignon-ui mengsel in een mengkom. Voeg de broccoliroosjes toe evenals de courgette en de helft van de mozzarella en schep alles door elkaar. Breek de eieren boven het groentemengsel en schep het ei door het mengsel, zodat alles bedekt is met een klein laagje ei. Schep het groente-eimengsel in een platte, ingevette ovenschaal en verspreid de rest van de mozzarella over het gerecht. Zet de frittata gedurende 25-30 minuten in de oven.

Serveertips

Lekker met tagliatelle met wat slagroom, gehalveerde kerstomaatjes en blokjes salami of chorizo. Doe hiervoor de gekookte en afgekoelde tagliatelle in wat verwarmde olijfolie, maak dit warm, voeg een klein handje meel toe en schep alles om. Voeg dan de slagroom toe, evenals een scheutje water. Maak de tagliatelle warm, voeg de tomaatjes toe en voeg zout en peper naar smaak toe. Schep ten slotte de blokjes salami of chorizo door de tagliatelle.