

1A+1B Vegetarisch

Frittata met courgette en champignons

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de champignons, courgette en de paprika toe en roerbak circa 3-5 minuten. Klop de eieren los met de kruidenkaas. Giet het eimengsel over de groente. Breng op smaak met peper en zout. Draai het vuur laag en laat de frittata met een deksel op de pan circa 5 minuten stollen.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 50 g courgette, in kleine stukjes
- [ ] 100 g champignons, in plakjes
- [ ] 50 g groene paprika, in kleine stukjes
- [ ] ¼ ui, fijngesnipperd
- [ ] 1 el kruidenkaas light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**354 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**25 g**
Eiwit	**22 g**