



1A+1B

Vegetarisch

Frittata met spinazie, tomaat en courgette



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de tomaat en courgette in stukjes, pers de knoflook, hak de peterselie fijn en verbreek de geitenkaas. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ovenschaal in met wat boter. Verhit de overige roomboter in een pan en fruit de knoflook. Voeg de courgette toe en bak circa 5-6 minuten. Voeg vervolgens de tomaat en spinazie toe, breng op smaak met peper en zout en bak nog circa 2-3 minuten. Schep de groenten in de ovenschaal. Kluts de eieren los en voeg de kookroom, verse peterselie, Italiaanse kruiden, peper en zout toe. Hussel goed door elkaar en giet over de groenten. Maak af met de geitenkaas en zet voor circa 20 minuten in de oven.

Ingrediënten

- ☐ 2 eieren
- ☐ 1 el kookroom light
- ☐ 3 tl verse geitenkaas
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ 50 g courgette
- ☐ 30 g spinazie
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el ongezoeten roomboter
- ☐ 1 takje verse peterselie
- ☐ Snufje Italiaanse kruiden
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	290 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	21 g
Vezels	2 g
Eiwit	17 g