

Frittata



Hoofdgerecht

combi

4 personen

Land: Engeland

Bereidingstijd: 35 minuten

Seizoen: herfst en winter



Ingrediënten

- 250 gr aardappelen geschild en in stukken gesneden
- 1 rode ui
- 8 eieren
- 160 ml melk en een beetje boter of olie
- 6 plakjes (200 gr) bakbacon, in reepjes gesneden
- 200 gr paddestoelen, gehalveerd
- 120 gr ricotta
- 30 gr geraspte cheddar of oude kaas
- Rasp van 1 citroen en een handvol gesneden bladpeterselie1

Bereidingswijze

1. Kook of stoom de aardappelen tot ze gaar zijn (15 minuten).
2. Hak de helft van de ui fijn. Snijd de rest van de ui in dunne plakjes.
3. Klop de eieren en melk in een middelgrote kom los en voeg zout en peper toe.
4. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak in een koekenpan op een gemiddelde temperatuur de bacon, de gehakte ui en champignons ongeveer 5 minuten of tot de bacon een beetje bruin is en de ui zacht wordt. Voeg de aardappel toe en bak, onder voortdurend roeren, ongeveer 1 minuut.
5. Doe dit mengsel in een ingevette ovenschaal van 21 cm doorsnee. Voeg het eimengsel toe. Verdeel er plakjes ricotta over en bestrooi met de cheddar. Zet in de oven en bak ongeveer 20 minuten of tot alles goudbruin en gerezen is.
6. Serveer de frittata gearneerd met gesneden ui, citroenschil en peterselieblaadjes.

Tenslotte

In Italië zijn ze er gek op: frittata. Het lijkt wel wat op onze boerenomelet, maar de Italiaanse variant is dikker en meer gevuld. Hij is ideaal is voor bij de lunch of het diner. Je kan er verschillende groenten of pasta in stoppen om het een vullend en gezond gerecht te maken. De truc van frittata is om de eieren luchtig op te kloppen met een mixer of keukenmachine. Voor een **Zuurkool Frittata** voor **2** personen verwarm je de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met een beetje boter. Laat 300 gr zuurkool uitlekken en verdeel dit over de ovenschaal. Breng het op smaak met wat peper en zout. Snij een halve rookworst in halve plakjes en verdeel deze over de zuurkool. Kluts 5 eieren los met wat peper en zout en een scheutje Alpro Cuisine. Giet het eimengsel over de zuurkool. Maak het af met 40 gr geraspte kaas. Bak de zuurkool frittata in ongeveer 30 minuten af in de oven. Voor een **Frittata Paleo** verwarm je de oven voor op 200 graden. Bak 1 gesnipperde ui in 2 tl kokosolie ongeveer 3-4 minuten in een koekenpan. Voeg vervolgens 1 gehakt teentje knoflook toe en bak nog een minuut. Voeg wat gehakte broccoliroosjes toe en bak tot ze zacht maar nog wel knapperig zijn (ongeveer 5 minuten) Voeg vervolgens 250 gr hamblokjes toe aan de koekenpan. Klop in een aparte kom 6 eieren en voeg er vervolgens 100 ml kokosmelk, 1 geraspte zoete aardappel, zout en peper en een snufje rode pepervlokken toe. Doe alles in een ovenschaal. Giet de inhoud van de mengkom erover en strooi 2 tl gedroogde peterselie erop. Bak ongeveer 20 minuten in de oven, of tot de eieren gaar zijn (oventemperaturen en kooktijden kunnen variëren). Tot slot een **Frittata met asperges en lenteui**. Verwarm de oven voor op 200 ° C. Ontdooi 200 gr groene asperges (AH diepvries); Klop 8 eieren, 125 ml room, 200 gr geraspte gruyère, ½ tl zout en ½ tl zwarte peper in een middelgrote kom. Smelt 1 el boter met 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de asperges, 2 gehakte lente-uitjes en ½ tl zout toe. Bak ongeveer 2 minuten, tot de stengels knapperig zijn en de lenteui zacht wordt. Doe in een ingevette ovenschaal en voeg eiermengsel toe. Met de tang, leg je de asperges voorzichtig in een spaakpatroon zonder ze in het ei onder te dompelen. Bestrooi met 2 el Parmezaanse kaas en 1 tl gedroogde tijm. Bak de frittata 20 minuten of tot ie van boven mooi bruin is. Garneer met verse tijm en munt.