

Boerenkool frittata

Groentegerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- * 500 g boerenkool, fijngesneden
- * Olijfolie
- * 4 eieren
- * 50 ml amandelmelk
- * Himalayazout en versgemalen zwarte peper
- * 30 g peterselie, fijngeknipt
- * 175 g geraspte kaas, 30+
- * Handvol cherrytomaatjes

Hoe maak je het klaar?

- * Verwarm de oven op 200 graden.
- * Verdeel de boerenkool over de bodem van een met olijfolie ingevette ovenschaal.
- * Klop in een grote kom de eieren met de melk los en breng op smaak met peper en Himalayazout.
- * Roer de peterselie en de geraspte kaas door het eimengsel.
- * Verdeel het mengsel over de boerenkool, verdeel de cherrytomaatjes erboven op en bak de frittata in 25 minuten gaar.
- * Serveer evt. met een lekkere salade.

Voedingswaarde p.p.:

- * 1 portie Eiwitrijke voeding 
- * 1 portie Gezonde Groenten 
- * ½ portie Veilige Vetten 

EetLijn Smakelijk!

