



FRITTATA MET COURGETTE EN CHAMPIGNONS

BEREIDINGSWIJZE

Neem een ovenbestendige koekenpan en verhit de oven voor op 180°C

Verhit de olijfolie in de pan en voeg eerst de ui toe. Bak deze tot het glazig is en voeg dan de wortel, champignons courgette toe. Bak deze even goed mee tot de courgette en de champignons gaar zijn.

Ondertussen klop je de eieren los met de helft van de geraspte kaas, peper, zout, cayennepeper en gerookt paprikapoeder.

Giet je eiermengsel over de groente heen en bestrooi met de rest van de geraspte kaas.

Bak eerst even een paar minuten tot de onderkant van de frittata goed gaar is en zet dan in de oven voor nog eens 10 minuten of tot het ei gaar is en de kaas goudbruin en gesmolten.

Bron: miljuschka.nl

INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

- 6 eieren
- 1 courgette in blokjes gesneden
- 1 ui in ringen of gesnipperd
- 150 gr champignons
- 100 gr geraspte kaas
- 2 wortels geraspt
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1/2 tl cayennepeper
- Peper en zout
- Olijfolie om te bakken
- Verse peterselie om te serveren