

Frittata van courgette en paprika

Dit vind ik zo'n heerlijk makkelijk zondagavond gerecht. Met een soepje erbij, wat salade of rauwkost maak je er een supersnelle en gezonde maaltijd van Lekker om te delen. En een restje smaakt heerlijk als lunch de dag erna.



Wat heb je nodig?

- Courgette, geraspt in hakmolentje
- 1 (punt)paprika, in blokjes
- 1 stengel bleekselderij, fijn gesneden
- 75 gram spekblokjes (zonder kan ook)
- 1,5 theelepel tijm
- 6 eieren
- Snufje chilipoeder (of chiliflakes)
- 50-75 gram feta (of parmezaan)



Hoe maak je het?

1. Bestrooi de courgette met peper en zout en laat kort uitlekken in een zeef. Knijp deze na 10 minuten uit met je handen.
2. Bak de spekblokjes in een droge hapjespan of koekenpan met de bleekselderij en de tijm. LET OP: PAN MOET IN OVEN KUNNEN
3. Voeg de paprika toe en bak even mee
4. Klop de eieren los met een beetje chilipoeder
5. Giet de eieren over het spek-groente-mengsel en wacht 1 minuutje.
6. Zet de pan nu zonder deksel in de oven. 180 graden, 10 minuten, totdat het ei gestold is.

Schuif de frittata uit de pan op een plank en bestrooi met feta.

Lekker met soep en een salade.

Variatietips:

- Ook lekker met zongedroogde tomaatjes
- Bosuitje over? Ook lekker om eroverheen te strooien.
- Je kunt variëren met bijv. italiaanse kruiden
- Spinazie kan ook ipv courgette.

Psst. Heb je dit recept gemaakt? Maak dan ff een foto en tag mij hierin. @pliensfoodclub. Vind ik heel leuk!