

Pompoen Frittata

Aantal personen: 2-3

Nodig: ovenvaste koekenpan.

Ingrediënten:

- 1 eetlepel arachideolie
- 1 grote ui, in halve ringen
- 500 gram pompoen, geschild, in blokjes
- ½ courgette in blokjes
- 3 eetlepel verse basilicum, fijngesneden
- 2 eetlepel verse peterselie, fijngesneden
- 8 eieren
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 250 graden
- Verhit de olie in een diepe koekenpan, zorg ervoor dat ook de wanden van de koekenpan vet zijn (dan bakt het ei niet vast)
- Bak de uienringen glazig en voeg de pompoen en courgette toe. Bak dit ca 6-8 minuten mee totdat de pompoen bijna gaar is.
- Klop intussen de eieren los met de peper en zout.
- Voeg de basilicum en peterselie toe, roer door.
- Schenk het eiermengsel erover.
- Zet het fornuis laag, plaats een deksel op de pan en laat de frittata langzaam stollen. (ca. 10 minuten)
- Plaats de koekenpan in de oven en laat in 2-4 minuten de bovenkant stollen
- Lekker met (zoete aardappel) frites

Eet smakelijk!



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl

(recept gezien in EetPaleo)

