

italiaanse aspergefrittata

ontbijt- of lunchgerecht, hapje (8 personen) v

15 g verse peterselie

10 g verse munt

15 g verse dille

1 bos groene asperges

250 g tuinerwten (diepvries)

100 g parmezaanse kaas

6 eieren

5 el extra vierge olijfolie

1 stronkje witlof

2 stronkjes roodlof

dressing

1 tl dijonmosterd

1 tl vloeibare honing

1 el rode wijnazijn

2 el extra vergine olijfolie

ook nodig: koekenpan met hittebestendige
steel of ovenpan

Stap 1 ● Meng de mosterd met de honing en azijn en olie tot een dressing en breng op smaak met peper en eventueel zout. Zet tot gebruik koel weg.

Stap 2 Ⓞ Pluk het blad van de peterselie en de munt en verwijder de dikke stelen van de dille. Hak alle munt en de helft van de andere kruiden fijn. Verwijder 2 cm van de aspergestelen en snijd ze schuin in stukken van 5 cm. Ontdooi de tuinerwten in een kom met heet water, giet af en laat goed uitlekken. Snijd de helft van de kaas met een dunschiller in schilfers en rasp de rest. Klop de eieren los in een beslagkom en voeg de geraspte kaas en gesneden kruiden toe. Breng op smaak met peper. Zet alles afgedekt koel weg tot gebruik als je het eerder voorbereid.

Stap 3 Verwarm de oven voor op 180°C. Verhit 3 el van de olie in een grote koekenpan. Roerbak de asperges 2 min. in de olie en voeg dan de erwten en het eiermengsel toe. Roer kort om de groenten goed te verdelen in het eiermengsel en bak de omelet 2 min. op matig vuur. Zet de pan in het midden van de oven en bak de omelet 15 min. in de oven.

Stap 4 ○ Stort de frittata op een schaal en snijd in punten. Het storten gaat goed met behulp van een bord. Leg het bord als deksel bovenop de omelet en keer dan de pan met bord ineens. Strooi de parmezaanshilfers en de rest van de kruiden erover. Bereiden ± 35 min.

96 delicious.

ontbijt of brunch.

Voor liefhebbers van hartige & kruidige brunchgerechten een Italiaanse frittata. Mooie tegenhanger van het zoet en een goede bodem voor kerstkoks...



uit Italië
ASPERGE-FRITTATA