



Camping Frittata

Ingrediënten:

Voor 4 personen

Wat olijfolie, ghee of kokosolie

8 eieren

12 el Geiten, schapen of volle yoghurt

50 ml plantaardige melk

100 gr rucola of andere kleine bladsla

2 el olie dressing

250 gr geitenkaas

Diverse restjes groenten zoals totaal ongeveer 700 gr:

Broccoli, wortel, ui, courgette, prei, potje kikkererwt (440 gr)

Kruiden zoals: knoflook, bieslook, pepertje, lenteuitje

Bereiding:

Was en snipper de groenten. Doe de olie in een koekenpan, fruit de groenten in ongeveer 5 minuten beetgaar. Klop de eieren los en voeg melk, peper, zout en de kruiden toe. Roer goed door. Schenk het eimengsel over de groenten. Strooi de geitenkaas eroverheen (mag ook door t eimengsel gemengd worden als je dat lekkerder vindt) Laat het op laag vuur ongeveer 8 minuutjes bakken tot alle ei is gestold.

Leg een bord op de fritatta en keer de pan om zodat de fritatta op het bord ligt. Schuif dan de fritatta terug in de pan (nu op de andere zijde) Bak nog even 2 a 3 minuutjes verder. Snijd hem in punten en maak er een lekkere salade bij.

Tip: ga je voor de slanke lijn, laat dan de kaas achterwegen

