



## Oven Fritatta

### **Ingrediënten:**

#### **Lunch 1- 2 personen**

- 1 eetlepel kokosolie of vet naar keuze
- 1 kopje eiwit (restje gekookt vlees kip of vis )
- 1 kopje broccoli (of andere overgebleven groenten )
- 4 grote eieren
- 2 eetlepels kokosmelk (of andere plantaardige melk)
- 1 theelepel zeezout
- Vers gemalen zwarte peper

### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Je kunt voor dit recept allerlei restjes gebruiken. In het recept staat broccoli maar ook andere groenten zijn lekker. Je kunt vlees, vis of kip toevoegen maar ook weglaten als je liever zonder eet.

Verwarm de kokosolie in een ovenvaste koekenpan op middelhoog vuur. Voeg vervolgens je restje vlees, kip of vis toe in de pan en roerbak tot het goed verwarmd is. Snijd ondertussen de groente in kleinere stukjes. Voeg de groenten toe in de pan en warm het mee op.

Breek de eieren in een kom en voeg de kokosmelk toe en de zout en peper. Goed klutsen en opkloppen. Giet het eimengsel over de groenten of over het groente/vlees/kip/ vis mengsel. Zet de pan in de oven en laat het 10 tot 15 minuten in de oven staan tot het helemaal gestold is.

Houd je wat over: je kunt het ook koud meenemen naar je werk!

Heb je geen koekpan die in de oven kan: bak dan de groenten en vlees en schep het over in een ovenschaaltje. Giet daar dan de eieren overheen en zet dat in de oven...

