



## Zoete aardappel Fritata

### **Ingrediënten:**

Voor 1 persoon

2 zoete aardappels (ca 375gr), geschild en in blokjes gesneden

1 liter groentebouillon

klontje boter om in te bakken

1 flinke teen knoflook of 2 kleinere, fijngesneden

1 ui, fijngesneden

een klein handjevol bieslook

een klein handjevol platte peterselieblaadjes

een flinke handvol rucola

3 biologische scharreleieren

2 eetlepels biologische melk\*

\* Ik gebruik hiervoor vaak rijstmelk of zelfs geitenmelk, maar gebruik gerust de melksoort die je thuis al in de koelkast hebt staan

### **Bereiding:**

Vet een bakblik met 20cm diameter in met boter en kook de zoete aardappelen in de groentebouillon. Dit duurt een kleine 10 minuten. Hierna zouden ze na afgieten zacht genoeg moeten zijn om te stampen. Als je haast hebt kun je ze ook stomen en de groentebouillon vergeten. Verhit de boter in een koekenpan en voeg de ui en even later de knoflook toe (als je ze tegelijkertijd doet verbrandt de knoflook te snel). Als de uitjes glazig zijn voeg je de gestampte aardappelen en de verse kruiden en rucola toe. Haal van het vuur af en klop de eieren en de melk tot een geheel. Voeg daar de aardappelmix aan toe en giet het geheel in het bakblik. Zet dit zo'n 15 minuten in de oven en druk het geheel daarna nog even goed aan alvorens het nog zo'n 15 minuten in de oven te zetten.

Serveer –warm of koud- in ‘taartpunten’ gesneden.

