



Frittata met courgette en feta

Een luchtige Italiaanse omelet uit de oven, boordevol courgette, lente-ui en verkruimelde feta. Warm of koud even lekker, ideaal voor een uitgebreide brunch.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 8 eieren
- 1 courgette (circa 300 gr)
- 3 lente-uitjes
- 100 gr feta
- 50 ml volle melk
- 2 el olijfolie
- 1 handvol verse platbladige peterselie
- versgemalen zwarte peper
- zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Snijd de courgette in halve schijfjes van circa 3 mm dik. Snipper de lente-uitjes in fijne ringetjes. Hak de peterselie grof.
3. Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een ovenvaste pan van ongeveer 24 cm diameter. Bak de courgette 4 tot 5 minuten tot ze net zacht begint te worden. Voeg de lente-ui toe en bak nog 1 minuut mee.
4. Klop de eieren los met de melk en breng op smaak met peper en een snufje zout. Gebruik weinig zout, want feta is van nature zout.
5. Roer de gehakte peterselie door het eimengsel. Giet het mengsel gelijkmatig over de groenten in de pan.
6. Verkrumel de feta gelijkmatig over de bovenkant.
7. Laat de frittata op zacht vuur 3 tot 4 minuten pruttelen tot de randen zichtbaar beginnen te stollen.
8. Schuif de pan in de voorverwarmde oven en bak de frittata 15 tot 18 minuten tot ze volledig gestold en lichtgoudbruin is.
9. Haal de pan uit de oven en laat de frittata 5 minuten rusten. Snijd in punten en dien warm of op kamertemperatuur op.

Tip

Gebruik een ovenvaste koekenpan met een dikke bodem, zoals gietijzer of roestvrij staal. Een pan met een plastic handvat kan niet in de oven. Controleer of de frittata gaar is door zacht op het midden te drukken: ze mag niet meer wiebelen.

Lekker met

Een frisse groene salade met Citroenvinaigrette of geroosterd zuurdesembrood.

Dranktip

Een lichte Italiaanse witte wijn zoals een Pinot Grigio past uitstekend bij de zachte smaken van courgette en feta.