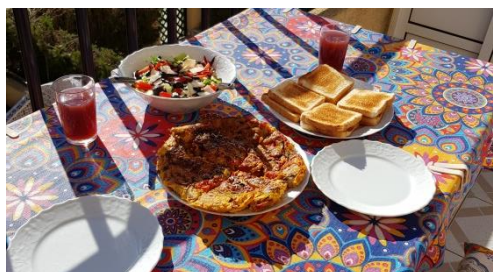


## TORTILLA/FRITTATA

Spaanse tortilla bestaat officieel natuurlijk uit aardappel, ei en ui. Deze variaties gaan over tortilla's zonder de 225 gram aardappel, maar met groenten er in wat je maar in de koelkast tegenkomt wat op moet. De ideale restverwerking dus en door het weglaten van de aardappel is het gerecht koolhydraatarm.

Wil je toch aardappel en koolhydraatarm? Dan kun je ook zoete aardappel nemen.

Voor het thema Italiaans is dit gerecht ook te gebruiken onder de naam frittata. (zie foto onderaan)



### Ingrediënten voor 4-6 personen :

- 6 eieren
- 50 ml magere melk
- 50 gram geraspte kaas
- 1 grote gesnipperde ui
- Mix van groenten als courgette, paprika, prei etc, of een zak roerbakgroenten van 400 gram
- zout en peper
- 1 flinke lepel olijfolie
- 1 takje oregano en rozemarijn
- blaadjes basilicum of rucola
- optioneel 225 gram zoete aardappel

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Snijd de groenten in kleine stukjes.  
Bak de ui en de groenten in een koekenpan met de olie al omscheppend in 3-4 min. beetgaar.  
**(Optioneel:** was de zoete aardappel met schil en snijd deze in blokjes en bak het even mee).

Snijd de kruiden fijn en klop de eieren los met de melk, kruiden, helft van de geraspte kaas en breng op smaak met (versgemalen) peper en zout.

Verdeel het groentemengsel in een lage ovenschaal of taartvorm met bakpapier en schenk het eimengsel erover. Strooi de rest van de kaas erover. Schuif de schaal net onder het midden in de oven en laat de tortilla in 25-30 min. goudbruin worden. Serveer de tortilla in punten of blokjes met een blaadje basilicum of rucola erop.



**Frittata**