

Recept VAN DE MAAND

Frittata met spinazie

Ingrediënten:

8 eieren
4 grote aardappelen
600 gr spinazie
200 gr kerstomaatjes
100 gr gerookte ham
Vloeibare bakboter
Zwarte peper



Bereidingswijze:

Schil de aardappelen, snij ze in blokjes en kook ze gaar. Giet de aardappelen af.

Was de spinazie en de kerstomaatjes. Halveer de kerstomaatjes. Snij de gerookte ham in fijne reepjes.

Verhit wat bakboter in een grote pan. Klop de eieren in een grote kom tot een egale massa. Roer er de spinazie en de aardappelblokjes door, kruid af met peper en giet het mengsel in de pan. Verdeel de gerookte ham en de kerstomaatjes in de pan.

Laat het geheel onder een deksel rustig garen tot het een mooie, stevige frittata is.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

SORBETS —
IJSJES

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be