



FRITTATA FANTASTICO

Ingredienser

Frittata

1 løg
12 grønne asparges
6 æg
70 g parmesanost eller anden fast ost
1 dl fløde
Salt og peber
1 spsk. olivenolie
100 g bacon i tern
1 fed hvidløg
200 g cherrytomater

Gnavegrønt

1 agurk
8 små gulerødder
1 bundt radiser
1 bakke cherrytomater

Tilbehør

Rugbrød

Tilberedning

30 minutter - 4 pers

1. Tænd ovnen på 200 grader vamluft.
2. Skær løget i skiver. Knæk den nederste træede ende af aspargesene og skær asparges i snitter.
3. Pisk æg med revet ost og fløde og krydr med salt og peber.
4. Varm olien på en pande, (ca 28 cm i diameter) som tåler at komme i ovnen.
5. Svits bacon, løg og presset hvidløg et par minutter.
6. Tilsæt tomater og aspargessnitter og steg under forsigtig omrøring et par minutter.
7. Hæld æggemassen på panden og vend rundt, så fyldet fordeler sig.
8. Stil panden i ovnen i 15 min. til den er gylden.
9. Mens panden er i ovnen tilberedes tilbehøret.
0. Skyl grøntsagerne. Skær agurk i stave og gulerødder i skiver eller stave og servér gnavegrønt og ristet rugbrød til din frittata.

Frugt og grønt pr. person: ca. 250 g (inklusive gnavegrønt)

Opskrift og styling: Lone Kjær,

Foto: Line Falck

