2A Vegetarisch

Frittata met boerenkool, tomaatjes en feta

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Verhit de roomboter in een grote koeken- of hapjespan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de boerenkool en de tomaatjes toe en bak deze circa 3 minuten mee. Breng op smaak met wat zout en peper. Klop de eieren los en meng met de feta. Houd eventueel wat feta apart voor de garnering. Breng op smaak met de kerrie, kurkuma en wat peper en verdeel het ei-mengsel over de groenten. Laat de frittata met de deksel op de pan 8-10 minuten stollen. Bestrooi met de feta die je over hebt.

Ingrediënten

- [ ] 5 eieren
- [ ] 100 g feta light, verkruimeld
- [ ] 50 g boerenkool, fijngesneden
- [ ] 10 cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] 2 teentjes knoflook, zeer fijngehakt
- [ ] ½ rode ui, gesnipperd
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] 1 tl kerrie
- [ ] ½ tl kurkuma
- [ ] Peper
- [ ] Zout