

Recept van de maand



Maand: augustus

Jaar: 2020

Frittata con patate met sperziebonen

Ingrediënten voor 4 personen:

500 gram vastkokende aardappelen (geschild)
margarine of olie (voor invetten schaal)
1 grote rode ui
2 eetlepels olijfolie
7 eieren
4 seizoenen-peper
2 kopjes fijngesneden verse kruiden, bijvoorbeeld:

- 1 bosje bieslook
- 1 bosje peterselie
- 2 handjes basilicumblaadjes

70 gram geraspte Parmezaanse kaas of oude kaas
700 gram sperziebonen, uiteinden eraf gesneden
naar wens 2 eetlepels olijfolie extra vergine

Voedingswaarden per portie:

Energie	475	kcal
Eiwit	24	g
Vet	28	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	8	g
Zout	0,8	g
Kalium	1137	mg
Fosfaat	485	mg
Koolhydraten	26	g

Bereidingswijze

Snijd of schaf de geschilde aardappels in dunne plakjes. Kook deze 10 minuten en laat daarna uitdampen.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Vet een ovenschaal (20 x 20 cm) of een afsluitbare springvorm in.

Snipper de ui. Verwarm de olijfolie in een pan. Bak de uisnippers in 5 minuten lichtbruin.

Klop de eieren met versgemalen peper los in een kom. Schep de verse kruiden en de geraspte kaas door het eimengsel.

Schep de helft van de aardappelen en uisnippers in de ovenschaal. Giet hierover de helft van het eimengsel. Herhaal dit nogmaals. Schep voorzichtig door elkaar om kruiden en kaas door het gerecht te verdelen.

Zet de ovenschaal in het midden van de oven. Bak de frittata in ca 20 minuten gaar en goudbruin. Controleer na 15 en 20 minuten op gaarheid (het gerecht mag niet meer vochtig zijn).

Kook ondertussen de sperziebonen in 15 minuten gaar. Besprenkel de boontjes naar wens met extra vergine olijfolie.

Snijd de frittata aan de zijkanten los van de ovenschaal. Verdeel in punten en serveer direct met de boontjes.

U kunt de frittata ook koud serveren, in kleine punten als borrelhapje.

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis