

Recept

van de maand



Maand: februari

Jaar: 2024

Frittata met pompoen, paprika, geitenkaas en walnoten

Voor 4 personen

Ingrediënten

400 g vastkokende aardappelen
500 g flespompoen (of kant-en-klare blokjes)
3 middel grote uien
1 groene paprika
1 theelepel gedroogde rozemarijn
4 eetlepels olijfolie
8 eieren
1/2 theelepel peper
2 tenen knoflook
125 g verse geitenkaas naturel 45+
60 g walnoten

Voedingswaarden per portie:

| | |
|-------------------|----------|
| Energie | 580 kcal |
| Eiwit | 23 g |
| Vet | 42 g |
| Waarvan verzadigd | 11 g |
| Zout | 0,75 g |
| Kalium | 970 mg |
| Fosfaat | 480 mg |
| Koolhydraten | 26 g |

Ovenschaal (ingevet) van 35 x 22 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1 cm. Snijd de pompoen in blokjes van 1 cm en de uien in halve ringen. Snijd de paprika doormidden, haal de zaadlijsten eruit en snijd de paprika in stukjes van 1 cm.

Meng de aardappel, pompoen, ui, paprika met de rozemarijn en olie in de ovenschaal en rooster ca. 20 minuten in het midden van de oven. Verlaag de oventemperatuur naar 180 graden.

Klop ondertussen de eieren los met 50 ml water en peper. Pers de knoflook en meng erdoor. Verkruimel de geitenkaas.

Haal de ovenschaal uit de oven, schep de groenten om en verdeel de geitenkaas erover. Schenk het eimengsel over de groenten. Bak nog ca 15 minuten in het midden van de oven.

Haal de frittata uit de oven en verdeel de walnoten met de platte kant naar beneden erover. Druk ze een beetje in de frittata. Bak nog 10-15 minuten tot het ei gestold en de frittata mooi bruin is aan de randen. Snijd de frittata in 4 porties en serveer direct.

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis