



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52  
2016



### Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

WIJNBOX

### Ramón Roqueta Blanco

Bij deze frittata past een witte wijn met een lichte kruidigheid om ook goed aan te sluiten bij de boerenkool.



## Frittata met boerenkool, pastinaak en geitenkaas

Gekruid met rozemarijn

Boerenkool bereid je normaal gesproken met aardappelen, maar deze keer is het net even anders klaargemaakt! Frittata kun je vullen met van alles, je kunt het zo gek niet bedenken! Maar had je ook al eens gedacht aan boerenkool? Heerlijk in combinatie met pastinaak en geitenkaas.

bewaar in de koelkast



40-45 min



gemakkelijk



eet aan het begin



vegetarisch



kindvriendelijk



Pastinaak



Boerenkool



Crème fraîche



Verse geitenkaas



Krieltjes



Vrije uitloopei



Rozemarijn

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	150	300	450	600	850	1000
Pastinaak (g)	150	300	450	600	750	900
Boerenkool, gesneden (g) <b>23)</b>	50	100	150	200	250	300
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Vrije uitloopei (st) <b>3)</b>	2	4	6	8	10	12
Crème fraîche (el) <b>7) 15) 20)</b>	3	6	9	12	15	18
Verse geitenkaas (g) <b>7)</b>	50	100	150	200	250	300
Roomboter (el)*	½	½	1	1	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**3)** Eieren **7)** Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van  
**15)** gluten, **20)** soja en  
**23)** selderij.

## Benodigheden

Grote pan met deksel,  
wok of hapjespan met  
deksel, kom, oven-  
schaal

**Voedingswaarden** 715 kcal | 32 g eiwit | 45 g koolhydraten | 43 g vet, waarvan 24 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden en breng 500 ml water per persoon aan de kook in een grote pan met deksel voor de krieltjes en pastinaak.

**2** Halveer de krieltjes en snijd eventueel grote krieltjes in kwarten. Snijd de pastinaak in blokjes van maximaal 2 cm. Kook de krieltjes en pastinaak, afgedekt, 10 - 12 minuten in de grote pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



**3** Verhit ondertussen het grootste deel van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Bak de boerenkool, eventueel in delen, met de rozemarijn 1 minuut. Voeg 1 el water per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en bak, afgedekt, 5 minuten.

**4** Kluts de eieren en de crème fraîche met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Vet de ovenschaal in met de overige roomboter.



**5** Meng vervolgens de krieltjes en pastinaak met de boerenkool in de ovenschaal. Schenk het ei erover, verdeel de geitenkaas over de ovenschaal en bak 14 - 17 minuten in de oven. De frittata is gaar als het ei in het midden gestold is.

**6** Laat voor serveren 3 minuten rusten, zodat de frittata steviger wordt. Snijd in punten en verdeel over de borden.



**Tip!** Deze bereidingstijd is voor een ovenschaal van 20 cm doorsnee voor 2 personen.

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname, voeg dan iets minder geitenkaas toe. Er zitten immers voldoende eiwitten in dit gerecht. Wat je overhoudt kun je toevoegen aan een salade de volgende dag, op een boterham of gebruiken als garnering bij een kom soep.