



Frittata met courgette en feta

Een luchtige Italiaanse omelet uit de oven, boordevol courgette, lente-ui en verkruimelde feta. Warm of koud even lekker, ideaal voor een uitgebreide brunch.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 8 eieren
- 1 courgette
- 3 lente-uitjes
- 100 gr feta
- 50 ml melk
- 2 el olijfolie
- 1 handvol verse peterselie
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Snijd de courgette in halve schijfjes en snipper de lente-uitjes.
3. Verhit de olijfolie in een ovenvaste pan en bak de courgette een paar minuten tot ze net zacht wordt. Voeg de lente-ui toe en bak kort mee.
4. Klop de eieren los met de melk, wat peper en een beetje zout. Let op met het zout, want de feta is al zilt.
5. Roer de gehakte peterselie door het eimengsel en giet dit over de groenten in de pan.
6. Verkruimel de feta gelijkmatig over de bovenkant.
7. Laat de frittata op zacht vuur een paar minuten aanzetten tot de randen stollen.
8. Schuif de pan in de oven en bak de frittata 15 tot 18 minuten tot ze gestold en lichtgoud is.
9. Laat even rusten, snijd in punten en dien warm of op kamertemperatuur op.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)