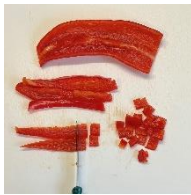


Frittata met kip

Wat heb je nodig

150 gram kipfilet
1 puntpaprika
3 eieren
50 gram zachte geitenkaas
50 ml melk

1 theelepel gedroogde peterselie
1 snufje peper
1 snufje zout
1 eetlepel olie
olie om in te vetten



Was de paprika en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd de paprika in de lengte doormidden.
Haal de zaden eruit.
Snijd de paprika in kleine stukjes.



Zet de oven op 200 graden.
Vet de ovenschaal in met olie.
Snijd de kipfilet in stukjes.
Verbrokkel de geitenkaas en leg het op een bord.



Doe de olie in een koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de kipfilet in de koekenpan.
Bak het al omscheppend 3 minuten.



Doe de paprika ook in de koekenpan.
Bak het al omscheppend 5 minuten.
Zet de kookplaat uit.



Breek de eieren in een kopje en doe ze in de mengbeker.
Schenk de melk erbij.
Doe de peterselie, de peper en het zout er ook bij.
Klop alles goed door elkaar.



Doe de gebakken kip en paprika in de ovenschaal.
Verdeel het over de bodem.
Leg de geitenkaas ertussen.



Schenk het eimengsel in de ovenschaal.
Zet de ovenschaal in de oven.
Bak het 30 minuten, tot het ei is gestold.
Geef er een groene salade bij.