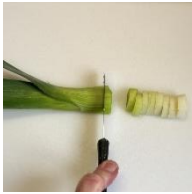


Frittata courgette

Wat heb je nodig

1 kleine courgette
1 kleine gele paprika
1 dunne prei
1 ui
3 eieren
100 gram ham (plakjes)

50 ml melk
45 gram roomkaas met kruiden
25 gram geraspte kaas
1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 eetlepel olie
olie om in te vetten



Snijd de prei in de lengte doormidden en snijd de uiteinden eraf.
Was de prei grondig onder de koude kraan.
Snijd de prei in dunne ringen.
Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.



Was de paprika, snijd hem doormidden en haal de zaden eruit.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Was de courgette en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de courgette in kleine stukjes.



Snijd de plakjes ham in reepjes.
Snijd de reepjes in kleine stukjes.
Vet een ovenschaal in met olie.
Zet de oven op 200 graden.



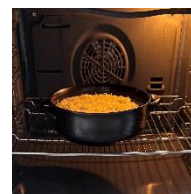
Doe de olie in de koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de ui en de courgette in de koekenpan.
Doe de paprika en de prei er ook bij.



Bak de groenten al omscheppend 5 minuten.
Zet de kookplaat uit.
Doe de gebakken groenten in de ovenschaal.
Strooi de ham erover heen.



Breek de eieren in een kopje en doe ze in een beslagkom.
Schenk de melk erbij.
Doe de roomkaas en de Italiaanse kruiden er ook bij.
Klop alles goed door elkaar.



Schenk het eimengsel in de ovenschaal.
Strooi de geraspte kaas erover.
Zet de ovenschaal in de oven en bak het 25 minuten.
Lekker met een groene salade en eventueel brood.