



Frittata met paprika en warmgerookte zalm

met romanasalade



30-40min



2 personen

Ontbijt, brunch, lunch, snack of diner: met een frittata kan het bijna niet misgaan. Voeg wat groente en kruiden toe en in een handomdraai staat deze mediterrane lekkernij op tafel - klaar om opgegeten te worden! Vandaag maak je 'm met warmgerookte zalm en serveer je er een frisse romanasalade met appel bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 4 biologische eieren ¹
- 1x warmgerookte zalm ²
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 appel

Wat je thuis nodig hebt

- 200ml melk ³
- 1tl mosterd ⁴
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- grote ovensvaste pan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Eieren (1), Vis (2), Melk (3), Mosterd (4).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 898kcal, vet 48.1g,
koolhydraten 59.9g, eiwit 54.0g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in dunne reepjes. Rasp de **aardappels incl. schil** grof.



2. Groente bakken

Verhit een grote, ovensvaste pan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** en **aardappel** 5-6min. Kruid met een snuf peper en zout.



3. Eimengsel voorbereiden

Snijd ondertussen de **bieslook** in kleine ringetjes. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Klop de **eieren** los met 200ml melk en een snuf peper en zout. Roer de **verse kruiden** door het **eimengsel**.



4. Vis voorbereiden

Verwijder de huid en scheur de **vis** in stukjes met een vork. Verwijder evt. graten met een pincet.



5. Frittata garen

Voeg de **vis** toe aan de **groentepan** en meng goed. Neem de pan van het vuur en schenk het **eimengsel** in de pan, druk daarbij het **groente-zalmmengsel** een beetje plat. Bak de **frittata** 25-30min in de oven, tot het **ei** gestold is en de **frittata** goudbruin en gaar is.



6. Salade maken

Snijd de **romanasla** in repen, verwijder de harde stronk. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en een snuf suiker, peper en zout en meng met de **appel**. Schep kort voor het serveren door de **romanasla**. Snijd de **frittata** in stukken en serveer met de **salade**.