



Frittata met broccoli en paneer

low carb met paksoisalade



ca. 45min



2 personen

Paneer is een Indiase roomkaas die wordt gemaakt van koemelk. Bijzonder aan paneer is dat de melk gaat stremmen door toevoeging van een zuur zoals citroensap of azijn in plaats van stremsel afkomstig uit de lebmaag van kalveren. Paneer vind je vaak in curry's, maar vandaag verwerk je deze bijzondere kaas in een fantastische frittata met rode ui en broccoli. Paksoisalade erbij voor een frisse noot en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 150g kikkererwtenmeel
- 2 zakjes curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje bakpoeder
- 4 eieren ³
- 1x paneer ⁷
- 1 rode ui
- 1x baby-paksoi

Wat je thuis nodig hebt

- 150ml melk ⁷
- 3tl mosterd ¹⁰
- 1tl boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- ronde quichevorm
- bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenweegschaal
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 818kcal, vet 46.8g, koolhydraten 40.5g, eiwit 49.3g



1. Broccoli garen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng een middelgrote kookpan met ruim gezouten water aan de kook voor de **broccoli**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes en de **stronk** in kleine blokjes. Doe de **broccoli** in het kokende water en kook op medium tot laag vuur in 2-3min beetgaar. Giet af in een vergiet, spoel om met koud water en laat uitlekken.



4. Frittata bakken

Pel de **ui** en snijd in dunne ringetjes. Meng de **broccoli** en **paneer** met het **beslag**. Let er goed op dat er geen grote klonten ontstaan in het deeg. Schenk het geheel in de quichevorm en verdeel de **helft van de uiringen** erover. Bak de **frittata** in 30-35min goudbruin en gaar in de oven.



2. Beslag maken

Zeef **100g kikkererwtenmeel** in een kom en schud tot er geen kleine klontjes meer zijn. Meng met de **kruidenmix** en **2tl bakpoeder**. Voeg de **eieren**, 150ml melk, 2tl mosterd, 1tl zout en een snuf peper toe en roer goed door tot er een glad **beslag** ontstaat.



5. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, ½el azijn, 1tl mosterd en een snuf zout. Snijd de **baby-paksoi** in dunne reepjes en meng met de **rest van de uiringen** en de **dressing**.



3. Kaas raspen

Rasp de **paneer** grof. Vet een ronde quichevorm in met 1tl boter en bekleed met bakpapier.



6. Afmaken en serveren

Neem de **frittata** uit de oven en laat ca. 5min afkoelen. **Tip:** prik een tandenstoker in het midden van de **frittata** om te kijken of hij gaar is. Als er geen **beslag** aan blijft plakken, is het klaar. Snijd de **frittata** in stukken, verdeel over borden en serveer met de **paksoi-salade**.