MARLEY SPOON

Frittata met paprika en gerookte 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 mediterraanse lekkernij op tafel - klaar om opgegeten te worden! Vandaag serveer je er gerookte zalm en een verse romanasalade 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 ovenvaste 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

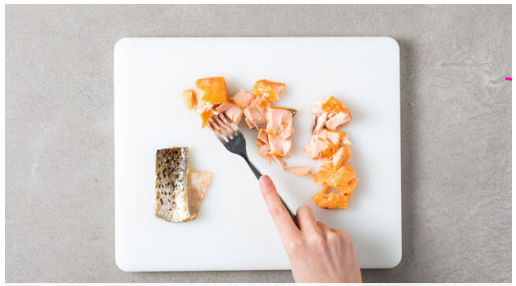
Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Rasp de **aardappelen incl. schil** grof.

2. Groente bakken

Verhit een grote, ovenvaste 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 de **bieslook** in kleine ringetjes. Snijd de **peterselie incl. stengels** 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 met een scherp mes de huid van de **zalm** en prak de **zalm** met een vork. Controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet).

5. Frittata garen

Voeg de **zalm** toe aan de pan met **groente** en meng goed. Neem de pan van het vuur en giet het **eimengsel** in de pan, druk daarbij het **groente-zalm-mengsel** wat plat. Bak de **frittata** 25-30min in de oven, tot het ei gestold is en de **frittata** goudbruin en gaar is.

6. Salade bereiden

Verwijder de stronk van de **sla** en snijd de bladeren in dunne reepjes. Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en een snuf peper, zout en suiker. Meng met de **appel**. Voeg kort voor het serveren de **romanasla** toe. Snijd de **frittata** in stukken en serveer met de salade.