

DINNERLY



Express+ Baguette met groentefrittata met rucola en tomaten-olijvenpesto



binnen 20min



2 personen

Zin in een snelle lunch of een luxe sandwich voor onderweg? Wij weten precies wat je nodig hebt: een knapperige baguette met groentefrittata op een pittige pesto van zongedroogde tomaten en olijven. Een handje rucola erbij en het smulfeest kan beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 ui
- 4 eieren³
- 1 baguette¹
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 200g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise³
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- ovenrek
- middelgrote koekenpan

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

KOOKTIP

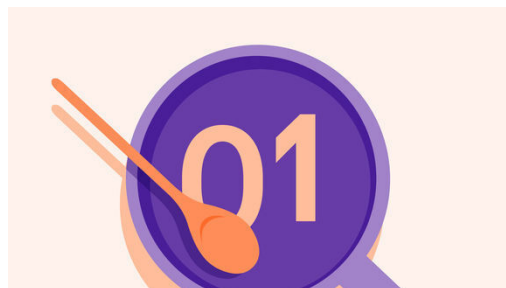
Om de frittata succesvol op een bord te transporteren, kun je een groot bord omgekeerd op de ovenschaal plaatsen. Bedek vervolgens met een theedoek, draai alles om en verwijder de ovenschaal.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

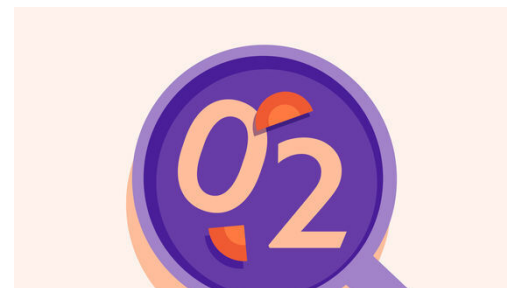
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 766kcal, vet 53.0g, koolhydraten 48.9g, eiwit 22.4g



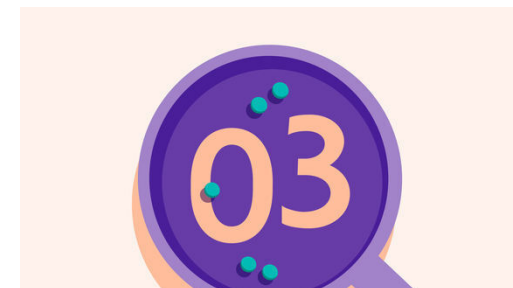
1. Groente bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en snij in dunne plakjes. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op hoog vuur en bak de **groente** 6-8min tot ze zacht zijn.



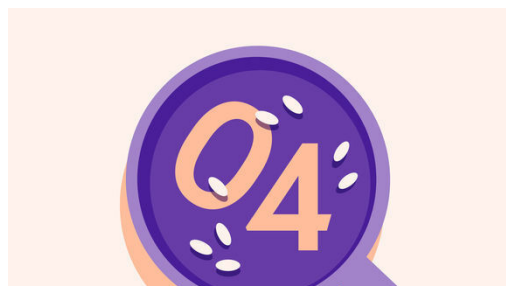
2. Eieren klutsen

Breek de **eieren** in een kom met een flinke snuf peper en zout. Kluts de **eieren** met een vork tot ze een egaal geheel vormen, maar geen luchtbelletjes op het oppervlak hebben.



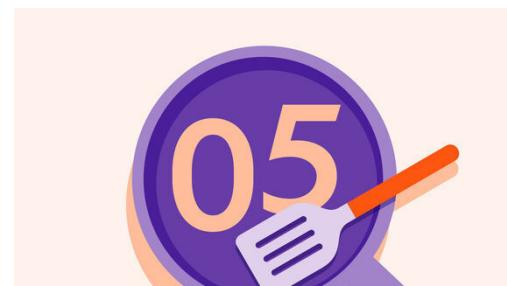
3. Frittata voorbereiden

Vet een middelgrote ovenschaal in met 1el olijfolie. Voeg de **groente** en het **geklutste ei** toe en meng goed met elkaar. Snij de **baguette** dwars doormidden en snij elke helft open.



4. Frittata bakken

Leg de ovenschaal en de **baguettehelften** op een ovenrek en bak ca. 10min tot de **eieren** gestold zijn en de **baguette** goudbruin en knapperig is. **Tip:** de **frittata** is klaar wanneer je de ovenschaal voorzichtig heen en weer beweegt en er in het midden nog enige beweging is.



5. Afmaken en opdienen

Snij de **frittata** in 2 helften. Bestrijk de **onderste baguettehelften** met wat **tomaten-olijvenpest** en de **bovenste baguettehelften** met elk 1el mayonaise. Beleg de **sandwiches** met de **frittata** en een **handje rucola**. Serveer de **rest van de rucola** als bijgerecht en de **rest van de pesto** als dip.



6. Nog meer genieten

Voor een mediterrane noot, kun je de baguette voor of na het bakken inwrijven met een gehalveerd teentje knoflook.