



Tikka massala frittata met paprika

met knoflook-korianderdip en zoetzure ui



ca. 30min



2 personen

De variatie aan vegetarische gerechten in India is enorm, en we laten ons hierdoor graag inspireren - het resultaat is een echte smaakbom! Knapperige groene paprika's en rode ui worden gebakken met tikka masalapasta, gevolgd door tomaten en aardappelen. Dan giet je er nog fijn gekruide eieren over en je oven doet de rest. Ondertussen tover je zelf nog een verse knoflook-korianderyoghurt tevoorschijn. En klaar!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1x tikka masalapasta
- 4 eieren ³
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- middelgrote ovenschotel
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 490kcal, vet 19.5g, koolhydraten 54.1g, eiwit 21.9g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels** in een middelgrote kookpan. Snijd de **aardappels incl. schil** in stukken. Voeg toe aan de kookpan en laat 10-12min koken, tot ze net gaar zijn. Giet af en laat uitlekken.



4. Frittata bakken

Kluts de **eieren** los met de **rest van de tikka massalapasta**. Als je een ovenschotel gebruikt, giet dan de **geklutste eieren** over de **groenten**. Als je geen ovenschotel hebt, doe de **groenten** dan in een middelgrote ovenschaal en giet de **eieren** over de **groenten**. Bak de **frittata** 8-12min in de oven, tot de **ei** gaar is.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **tomaten** in stukken. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes.



5. Ui inmaken

Meng de **rest van de ui** met 1el (wittewijn)azijn, 1/2tl suiker en 2 snuffen zout.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote (ovenschte) koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en de **helft van de ui** met een snuf zout 3-4min, tot de groenten zacht worden. Voeg dan de **helft van de tikka massalapasta** toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **tomaten** toe en bak ca. 2min. Voeg de **aardappels** toe en neem de pan van het vuur.



6. Yoghurt afmaken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met de **helft van de koriander**, de **helft van de knoflook** (of meer naar wens) en een snuf zout en peper. Serveer de **frittata** met de **yoghurt** en bestrooi met de **rest van de koriander**. Geef de **zoetzure ui** erbij.