



Frittata fantastico

Frittata er en italiensk udgave af æggekage. Det er et super lækkert sommermåltid smækfyldt med grønt.



Bedøm opskrift



30 min



Apr – Jun



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

Frittata

1 løg

12 Grønne asparges

6 æg

70 g parmesan

1 dl fløde

salt og peber

1 spsk olivenolie

100 g bacon i tern

1 fed hvidløg

200 g cherrytomater

Gnavegrønt

1 agurk

8 lille gulerødder

1 bundte radiser

250 g cherrytomater (1 bakke)

Tilbehør

rugbrød

*Opskrift og styling: Lone Kjær,
Foto: Line Falck*

Tilberedning

- 1 Tænd ovnen på 200 grader vamluft.
- 2 Skær løget i skiver. Knæk den nederste træede ende af aspargesene og skær asparges i snitter.
- 3 Pisk æg med revet ost og fløde og krydr med salt og peber.
- 4 Varm olien på en pande, (ca. 28 cm i diameter) som tåler at komme i ovnen.
- 5 Svits bacon, løg og presset hvidløg et par minutter.
- 6 Tilsæt tomater og aspargessnitter og steg under forsigtig omrøring et par minutter.
- 7 Hæld æggemassen på panden og vend rundt, så fyldet fordeler sig.
- 8 Stil panden i ovnen i 15 min. til den er gylden.
- 9 Mens panden er i ovnen tilberedes tilbehøret.
- 10 Skyl grøntsagerne. Skær agurk i stave og gulerødder i skiver eller stave og servér gnavegrønt og ristet rugbrød til din frittata.

