



**Kartoffelfrittata**

En frittata er en slags italiensk æggekage, der er modtagelig overfor næsten alle slags grøntsager og rester. Nyd den kold eller varm.



Bedøm opskrift



45 min



Jul – Sep



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på gluten

## Ingredienser

4 pers.

250 g **markchampignoner, brune champignon**

250 g **grønne bønner**

300 g nye kartofler

1 **peberfrugt**

1 bundte **forårsløg**

1 spsk jomfru olivenolie

1 fed hvidløg

2 tsk paprika

6 æg

1 dl fløde 18 %

2 tsk **timian**

salt og peber

*Opskrift venligst udlånt fra bogen "Bitz din sundhed"*

*Fotostyling: Lone Kjær*

*Foto: Henrik Freek*

# Tilberedning

- 1 Skær bunden af svampene, og skær dem i skiver. Skyl og nip bønnerne. Skræl eller vask kartoflerne, og skær dem, peberfrugten og forårsløget i skiver.
- 2 Rist alle grøntsager på en støbejernspande i olivenolie sammen med hakket hvidløg og paprika i et par minutter. Hvis din støbejernspande ikke kan gå i ovnen, kan du hælde det hele i et ildfast fad, men så er tilberedningstiden lidt længere.
- 3 Pisk æg sammen med fløde og timian. Krydr med salt og peber.
- 4 Hæld det over grøntsagerne, og kom det i ovnen ved 175 grader i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.
- 5 Lad frittataen køle af, og server den evt. med grøn salat og groft brød til.



## Tip

Brug broccoli, squash, bønner, østershatte, friske krydderurter, bacon, røget laks, chorizo, eller hvad du har af andre rester.

