inköpslistan.se

Av: Lotta Kruse

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Fest, I ugn

FRITTATA MED BROCCOLI, BLOMKÅL, SPARRIS, BACON

Ägg dominerar i en frittata och gör den matig. Med en massa grönsaker, bacon och ost så har du en hel måltid med just den här frittatan.

Ingredienser

8 st ägg
1 dl mjölk
150 g västerbottenost
1 krm svartpeppar
2 pkt bacon
250 g blomkål
250 g broccoli
1 knippe sparris *(10-12st)*

Gör så här

1. Strimla bacon och fräs tills det har släppt det mesta av fettet och börjar bli knaprigt.

2. Skär bort nedersta delen på sparrisen, den hårda och träiga (spar bitarna till en grönsaksfond eller soppa).

3. Dela sparrisen i mindre bitar. Lägg bakplåtspapper i en avlång form, ca 25 x 30 cm. Med en mindre form blir frittatan tjockare och kan ta lite längre tid att bli klar.

4. Täck då med folie på slutet om den får för mycket färg. Fyll formen med sparrisbitar, blomkåls- och broccolibuketter samt bacon.

5. Vispa ihop ägg, mjölk och svartpeppar. Blanda ner osten i äggblandningen och fördela jämnt över grönsaker och bacon i formen. Grädda i 200 grader varm ugn i 35-40 minuter.

6. Kolla så att frittatan har "stannat" och inte är lös någonstans. Ställ att svalna en liten stund och skär sedan upp i små bitar om det är till en buffé eller som tilltugg.

7. Servera frittatan hel i formen om den ska ätas som hel måltid så får var och en skära till sig en bit.