

# Frittata van zoete uien en rettich



*Een frittata is een soort omelet, maar dan net even anders. Je kunt deze frittata van zoete uien, geitenkaas en rettich (of rammenas) supersimpel in de oven bereiden; alles in een ovenschaal en hoppa.*

Koken : 20

Totaal : 20 min

## Ingrediënten

400 gram zoete uien of 200 gram rode en 200 gram gewone uien  
1 eetlepel olie  
mespuntje tijm  
peper  
1 teentje knoflook  
3 eieren  
50 gram zachte geitenkaas  
200 gram rettich of rammenas  
stukje winterwortel  
citroensap  
4 volkoren boterhammen

## Recept

Een frittata is een soort omelet, maar dan net even anders. Je kunt deze frittata van zoete uien, geitenkaas en rettich (of rammenas) supersimpel in de oven bereiden; alles in een ovenschaal en hoppa. Warm de oven voor op 175 °C.

Pel de uien en snijd ze in halve ringen.

Gebruik voor het fruiten van de uien een pan die ook in de oven kan of doe het mengsel later over in een ovenvaste schaal.

Fruit de uien in de olie 10 minuten heel zacht. Laat ze heel licht kleuren.

Voeg de tijm toe met wat peper en pers het teentje knoflook er boven uit.

Neem de pan van het vuur.

Klop de eieren los met peper en schenk dit over de uien.

Verkruimel de geitenkaas en strooi de kaas erover.

Laat het gerecht in de hete oven in ca. 15 minuten gaar worden en goudgeel kleuren.

Maak de rettich en wortel schoon en rasp het grof. Maak er met citroensap en peper een salade van.

Geef de salade en het brood bij de frittata.

Geitenkaas over?

Gebruik een schoon mes om wat uit het pakje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels. Bewaar de rest van de geitenkaas goed verpakt maximaal 4 dagen in de koelkast.

Gebruik de overige geitenkaas bijvoorbeeld in deze bietencarpaccio met geitenkaas. Bron:  
Voedingscentrum

## **Voedingswaarden**

calories : 465 calories

fat : 20.00 grams

carbohydrate : 45.00 grams

proteïn : 25.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/frittata-van-zoete-uien-en-rettich>