VEGETARISK

Grön frittata

Kock: **Jennifer Berg** Tid: **20 min** Portioner: **4**

En perfekt rätt till frukost, lunch eller lätt middag. Supergod och nyttig!

INGREDIENSER

20

1 broccoli, små buketter
2 matskedar olivolja eller kokosolja
3 skivad vårlök
1 näve färsk spenat
1 näve färsk hackad grönkål
1 tesked malen kummin
1 tesked citronzest
1 matsked citronjuice
10 ägg, uppvispade
2 matskedar näringsjäst flingor (går att utesluta)

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 190 grader. Ta en gryta med vatten och koka broccolin i ca 3 minuter. Häll ut vattnet och lägg broccolin åt sidan.Värm oljan i en panna på medelvärme. Stek vårlök, grönkål, broccoli och spenat i ca 3 minuter eller tills de har mjuknat lite. Tillsätt sedan kummin och citronzest och juice.

2. Lägg över alla grönsakerna i en ugnspanna eller använd bara pannan som du stekte i om den är tillräckligt stor och ugnsäker. Häll över äggen och strö med flingor av näringsjäst.Baka i ugnen i ca 20-25 minuter eller tills äggen har stelnat och är gyllene.Ringla över med olivolja och strö över med havsalt. Servera och njut med en god sallad.