



VEGETARISK

Frittata med broccoli, champinjon och paprika

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **35 min** Portioner: **4**



Frittata är en härlig italiensk omelett som man gör i ugnen och som kan varieras på tusen olika vis. Idag kör jag i broccoli, lök, champinjon och paprika.

Det här är perfekt januarimat då det inte bara är enkelt och snabblagat, det är också väldigt billig mat där du i princip kan använda nästan vad som helst i din frittata. Det är perfekt mat för att äta ur det som finns kvar i kylskåpet efter helgerna. Har du inte pecorino hemma går det bra att riva ner vilken ost som helst.



INGREDIENSER

- 1 st broccolihuvud
- 1 st paprika
- 1 st gul lök
- 200 g champinjoner
- 8 st ägg
- 2.5 dl vispgrädde

50 g pecorino, riven
salt & vitpeppar

Sidosallad

2 st tomater
1 st rödlök
2 st avocado
1 påse ruccola
1 msk äppelcidervinäger
2 msk olivolja
flingsalt
2 dl naturell yoghurt

GÖR SÅ HÄR

1

Skiva grönsakerna och skär broccolin i mindre buketter. Hetta upp en panna med lite olja och fräs grönsakerna. Har du en panna helt i gjutjärn så använd den då den tål ugnsvärme. Vispa ihop äggen och grädden med pecorino och smaka av med salt och peppar. Häll äggstanningen över grönsakerna och sätt in i ugnen på 200 grader i ca 25min.

2

Skär upp grönsakerna till salladen i lagom bitar och smaksätt med äppelcidervinäger, olivolja och flingsalt. Servera frittatan med salladen och en klick naturell yoghurt.