

FRITTATA MET WITTE ASPERGES, BEUKENZWAM, COURGETTE EN SERRANOHAM



Eetmoment: Lunch, Tussendoor

Behoeft: Makkelijk, Snel, Gezond

Soort: Vlees

Iedereen kent de klassieke bereiding van de asperges inmiddels wel. Hoe leuk is het om daar dan eens even een andere draai aan te geven? We hebben geluk, want het asperges seizoen is weer volledig begonnen. Dit gerecht is ideaal voor een afwisselende lunch, gezond en niet al te moeilijk. Heerlijk voor een frisse lente dag eventueel met een lekker glaasje witte wijn. De smaken zijn compleet gericht op de klassieker, maar de hollandaise saus hebben we vervangen voor saffraan-olie. En dat geeft een hele leuke kik! Heel veel succes.



Benedictie ingrediënten voor 3-4 personen:

1 r. witte asperges

1 r. Serrano ham

- 125 gr. beukenzwam
- 60 gr. courgette
- 1 el. olijfolie
- 1 el. boter
- Handvol bladpeterselie, fijngesneden
- 100 gr. geraspte Parmazaanse kaas
- 30 ml. (soya)room
- 1 el. extra virgin olijfolie
- Mespunt saffraan

1) We beginnen met het schillen van de asperges. Wil je dit liever niet zelf doen? Wij schillen ze gratis voor je! Snijd ongeveer 2 cm van de achterkant van de asperges af. Deze kontjes kun je o.a. gebruiken voor het trekken voor een bouillon, maar we hebben ze voor dit gerecht niet nodig. Snijd de asperges verder in stukken van 2 à 3 cm.

2) Snijd de courgette door de helft en maak dunne plakjes met een dunschiller. Je krijgt daardoor soortgelijke plakjes als de Serrano ham. Snijd vervolgens de beukemzwam licht grof en dan zijn we al klaar om te beginnen. Doe in een ovenvaste koekenpan (voor dit recept gebruiken we een pan met een diameter van 28cm) een eetlepel olijfolie en de boter. Zet ondertussen de oven aan en verwarm deze voor op 170 graden. Bak de asperges gedurende 6-8 minuten licht goudbruin op middel vuur. Voeg daarna de courgette toe en bak deze ook even kort mee. Als laatst voeg je de beukenzwam toe en bak je deze voor nog 4 à 5 minuten op middel vuur mee.

3) Doe in een grote kom de 7 eieren, gerapste Parmazaanse kaas, fijngesneden platte peterselie, peper en zout en meng dit mengsel goed door. Voordat je het ei-mengsel aan de pan toevoegt, verdeel je de plakjes ham over de pan. Giet dan het eimengsel er overheen en laat de pan voor 2 minuten op het vuur staan. Zet vervolgens de pan in de oven en bak deze voor 20 minuten, totdat de frittata mooi goudbruin is.

4) Rasp nog een klein beetje Parmazaanse kaas eroverheen en zet hem voor 1 minuut nog in de oven, zodat dit kan smelten. De fritatta is klaar! Tijd om de extra virgin olijfolie te mengen met de saffraan en deze erover heen te druppelen. Serveer de frittata met een kleine frisse salade met wat tomaat en witte wijnazijn. Meer heb je niet nodig

5) Eetsmakelijk!

Dit recept is samengesteld door **De Bigondier**. Belang bij goed bijpassende wijn? De [Bio Merga Victa Posip](https://www.debigondier.nl/products/bio-merga-victa-posip?_pos=1&_psq=bio&_ss=e&_v=1.0) (https://www.debigondier.nl/products/bio-merga-victa-posip?_pos=1&_psq=bio&_ss=e&_v=1.0) heel leuk hierbij!

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:

[Facebook](https://www.facebook.com/pg/debigondier) (<https://www.facebook.com/pg/debigondier>)

[Instagram](https://www.instagram.com/debigondier) (<https://www.instagram.com/debigondier>)

Bestel je ingrediënten online op <https://degroentemannen.versbesteld.nl>.

