

Fritatta m. skinke og broccoli

Mandag 18. november 2019

Ingredienser

600 gr. broccoli
3 forårsløg
8 æg
1 dl parmesanost
2 dl fløde 9 %
1 tsk. salt
Peber
200 gr. røget skinke
Olie stegning

Pynt

50 gr. friskreven parmesanost

Tilbehør

Fuldkornsbrød

Evt. små cherrytomater af forskellige farver

Fremgangsmåde.

Del broccolien i små buketter og skær stokken i små tern.

Snit forårsløgene i tynde skiver.

Svits broccoli og løg i 1 spsk. olivenolie på en pande til det er blødt, men ikke har taget farve.

Smør et fad og fordel grønsager og skinke skåret i strimler heri.

Pisk æg, parmesanost, fløde, salt og peber sammen.

Hæld det over fyldet.

Sæt fadet i ovnen v. 200 grader i ca. 20-30 minutter.

Drys med revet parmesan når den kommer ud af ovnen.

Laver i en mindre portion kan den steges på en pande. Når den er stivnet kan den vende på et grydelåg og skubbes tilbage på panden så den får skorpe på oversiden også.