

Luchtige zalmfrittata

lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

8 eieren

2 eetlepels crème fraîche light

Peper

Zout

150 gram gerookte zalm

25 gram verse bieslook

3 eetlepels vloeibaar bak en braadvet

50 gram rucolasla

2 eetlepels zalmeitjes

Bereiding:

1. Klop de eieren met de crème fraîche, de peper en het zout met een garde een beetje schuimig.
2. Snijd de zalm in reepjes.
3. Knip de bieslook fijn.
4. Schep de zalm en de bieslook door de eieren.
5. Verhit het vloeibaar bak en braadvet in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.
6. Schenk het eimengsel in de pan, verhit de pan 2 minuten op hoog vuur en laat het eimengsel daarna op laag vuur in 20-25 minuten gaar worden.
7. Was de rucolasla.
8. Snijd de fritatta in 6 of 8 punten.
9. Leg op elk bord een beetje rucolasla, leg de punt frittata erop en garneer met de zalmeitjes.

Serveertip:

Lekker met warme toast of een warm afgebakken broodje.

Voedingswaarde per portie:

300 kcal

23 gram eiwit

22 gram vet

2 gram koolhydraten