



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 250 gram spekjes
- 2 uien in ringen gesneden
- 1 eetl. Balsamico azijn
- 200 gram geraspte kaas
- 6 eieren
- 25 gram boter
- 50 ml melk
- zeezout en peper uit de molen

Voedingswaarde

- energie 390 kcal
- koolhydraten 2g
- eiwit 17 g
- vet 35 g

Bereiding

- 1 Om gekarameliseerde uienringen te krijgen bakt u de ui 5 minuten in de olijfolie. Daarna afblussen met de azijn, vervolgens de suiker toevoegen. Even in een schaalje bewaren.
- 2 De spekjes nu uitbakken, eenmaal het vet eraf gieten (eventueel met keukenrol deppen). De uien door de spekjes roeren.
- 3 De oven voorverwarmen op 200 °C
- 4 De eieren kloppen met daardoor de melk, de kaas erdoor roeren.
- 5 Boter in de pan laten smelten. Het mengsel in de pan gieten.
- 6 Zodra er een gedeelte gaat stollen, roert u dit even met de spatel. Hiermee gaat het ei. Door dit gedurende 4 minuten.
- 7 Tot slot de Frittata in wording in de oven zetten, na 4 minuten is deze klaar.
- 8 Na het uit de oven halen eventjes laten rusten, nagaren.

Serveren

Geweldig smakelijk met een frisse salade

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten