



FRITTATA MET GROENE ASPERGES

400 gram groene asperges
2 uien
2 tenen knoflook
4 el olijfolie
8 eieren
zout en peper

Uien en knoflook in kleine stukjes snijden en glazig bakken.
Asperges in stukjes van 5 cm. snijden.
Kook de asperge's 2 minuten, giet af en spoel koud
Alles mengen met de eieren, zout en peper.
Niet schuimig kloppen.
Verwarm een koekenpan met anti-aanbak-bodem.
Bak de omelet in wat olijfolie gaar.
Ongeveer 10 minuten op de ene kant en 3 minuten op de andere kant.
Snijd in blokjes van 3 bij 3 cm.

TIP door groenten koud te spoelen garen ze niet door en blijven ze mooi fris van kleur.

