

Frittata met zomergroenten en kikkererwtensalade met meloen

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Een frittata is altijd een gemakkelijk en lekker vegetarisch gerecht met ontelbare mogelijkheden. Een ideaal gerecht voor iedereen die geen koolhydraten wil eten. Voor een meer voedzame maaltijd en voor hen die wel koolhydraten eten, is de aanvulling met de kikkererwtensalade perfect. De hoeveelheid kan als tweede gerecht voor kleine(re) eters worden gehalveerd. Kikkererwten zijn rijk aan plantaardig eiwit en voedingsvezels. De salade kan ook heel goed als lunch worden geserveerd of worden meegenomen naar het werk of voor een picknick. Niet alleen vegetarisch, maar vegan en glutenvrij.

Bereidingswijze:

Pel de ui en de knoflook en snijd beide in dunne plakjes. Was de aubergine en courgettes en snijd ze in plakjes. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak de groenten onder regelmatig omscheppen in circa drie minuten beetgaar. Breng ze op smaak met zout en peper. Halveer de cherrytostomaatjes.

Klop de eieren los met zout, peper en pimenton (gerookt) of paprika-poeder naar smaak.

Voeg eventueel wat olie toe aan de pan en schenk het eimengsel over de groenten. Verdeel de gehalveerde tomaatjes erover heen. Zet het vuur laag, dek de pan af en laat de frittata in circa dertig minuten zachtjes garen, maar niet droog worden. Garneer, voor het serveren, het gerecht met gewassen en goed gedroogde rucola. Druppel wat mooie olijfolie over de frittata.

Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken. Snijd het meloenvrucht-vlees in blokjes. Snijd de radijsjes in vieren.

Klop een dressing van de azijn met de olie, zout, peper en grof geknipte basilicum (of als alternatief: verse muntblaadjes).

Meng de dressing door de kikkererwten, meloen en radijsjes.

Variatie: vervang de meloen door nectarines of stukjes peer.

Ingrediënten frittata:

1 (rode) ui

1 teentje knoflook

2 courgettes

1 aubergine

2 eetlepels olijfolie

250 gram cherytostomaatjes

6 eieren

zout, peper

1 theelepel pimenton/paprikapoeder

handje rucola

goede olijfolie

Voor de salade:

2 blikjes (à ca. 400 gram) kikkererwten

1 kleine meloen

1 bosje radijs

4 eetlepels (appel)azijn

6 eetlepels (zonnebloem)

olie zout, peper

verse basilicum
