

Grön frittata

- 1 broccoli, små buketter
- 2 matskedar olivolja eller kokosolja
- 3 skivad vårlök
- 1 näve färsk spenat
- 1 näve färsk hackad grönkål
- 1 tesked malen kummin
- 1 tesked citronzest
- 1 matsked citronjuice
- 10 ägg, uppvispade
- 2 matskedar näringsjäst flingor (går att utesluta)