



VEGETARISK

Grön frittata

Kock: **Jennifer Berg** Tid: **20 min** Portioner: **4**

En perfekt rätt till frukost, lunch eller lätt middag. Supergod och nyttig!





INGREDIENSER

- 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)

GÖR SÅ HÄR

1

Värm ugnen till 190 grader. Ta en gryta med vatten och koka broccolin i ca 3 minuter. Häll ut vattnet och lägg broccolin åt sidan. Värm oljan i en panna på medelvärme. Stek vårlök, grönkål, broccoli och spenat i ca 3 minuter eller tills de har mjuknat lite. Tillsätt sedan kummin och citronzest och juice.

2

Lägg över alla grönsakerna i en ugnspanna eller använd bara pannan som du stekte i om den är tillräckligt stor och ugnssäker. Häll över äggen och strö med flingor av näringsjäst. Baka i ugnen i ca 20-25 minuter eller tills äggen har stelnat och är gyllene. Ringla över med olivolja och strö över med havsalt. Servera och njut med en god sallad.