Lunch frittata



Ingrédients

- 30 oeufs
- 60 tomates en grappes
- ½ kg asperges vertes
- 1 kg Mange-tout ou snap peas
- ½ kg cubes de poivrons
- 250 g cubes d’oignons
- 60 g Alpro Greek Nature
- Spicemix del Mondo Chimichurri Verstegen

Méthode

1. Ajoutez les œufs au Greek Nature.
2. Blanchissez les asperges et les mange-tout, puis faites-les sécher.
3. Faites revenir l'oignon et les cubes de poivrons dans de la matière grasse.
4. Mélangez tous les ingrédients et faites cuire au four à environ 180°C pendant environ 25 minutes.
5. À déguster sur le pouce ou en salade fraiche : roquette, jeunes pousses d'épinards, jus de citron, huile d'olive, baies des Incas, noisettes grillées concassées et gomasio au choix.

Cette recette est de VERSTEGEN

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be