

FRITTATA MET COURGETTE, TOMAAT EN PASTA UIT DE OVEN

4 personen / 392 kcal per portie

Ingrediënten:

- 200 gram penne pasta
- 1 courgette
- 200 gram cherrytomaatjes
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 30 gram Parrano, vlokken
- 5 middelmaat eieren
- 3 eetlepels halfvolle melk
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en versgemalen peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de penne volgens aanwijzing op de verpakking al dente, giet af en spoel af met koud water. Snijd de courgette en ui in halve dunne plakjes. Snijd de knoflook fijn. Halveer de tomaatjes. Vet een ondiepe ovenschaal in met wat olie. Doe de courgettes met de tomaatjes, ui, knoflook en tijm in de schaal. Voeg 2 eetlepels olijfolie toe en maal er wat zout en peper over. Meng alles goed door elkaar. Zet de schaal 10 minuten in het midden van de oven. Klop ondertussen in een kom de eieren met de melk los en breng op smaak met zout en peper. Voeg de pasta toe en meng het samen met de groenten uit de oven. Giet de ei-mix er overheen en bestrooi met de kaas. Zet de schaal 25 tot 30 minuten in de oven tot het geheel stevig is. Bestrooi eventueel met nog wat extra Parmezaan en snijd de omelet punten of kwarten.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	392 kcal
Eiwit:	19,3 gram
Koolhydraten:	43,3 gram
- waarvan suikers:	8,6 gram
Vet:	15,0 gram
Vezels:	3,6 gram
Zout:	0,9 gram