



Hoofdgerechten

Mexicaanse frittata met gehakt en cheddar

Voor 4 personen.

Ingrediënten

300 gram gehakt (vegetarisch)
300 gram maïs (korrels, blik)
300 gram kidneybonen (blik)
1 theelepel korianderpoeder
50 gram cheddar (geraspt)
1 eetlepel tacokruiden
2 eetlepels peterselie (fijnggehakt)
4 lente-uitjes (in ringen)
2 rode uien (in ringen)
8 eieren
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Kruid het gehakt met het korianderpoeder, peper en zout. Bak het gehakt in wat olijfolie rul. Laat daarna wat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200°C. Klop de eieren los met de tacokruiden. Laat de maïs en kidneybonen uitlekken, spoel onder koud water en meng onder het eimengsel. Schep er ook het gehakt onder. Giet alles in een ovenschaal, leg er de uiringen op, bestrooi met de cheddar en zet 25 minuten in de oven. Dek eventueel af met aluminiumfolie als de frittata te donker wordt.

Haal de frittata uit de oven en werk af met de lente-uitjes en peterselie. Serveer meteen.

Keukenbenodigdheden

Oven

