



Frittata met rode bieten en koolraap

Kennen jullie koolraap? Verwar deze groente niet met koolrabi of knolraap, want het is daadwerkelijk iets anders. Eigenlijk is koolraap een vergeten groenten (een knol) in Nederland die je wel weer steeds vaker terug ziet komen. Wellicht kun je de koolraap niet aankomen, deze groente is veelal verkrijgbaar tussen oktober en maart. Ik maakte deze frittata dan ook in maart, maar aangezien het nog begin april is heeft jouw groenteboer de koolraap misschien nog. Ik verving de aardappel in de frittata door koolraap, waardoor het gerecht koolhydraatarm is.

Weten jullie nog dat ik deze Nijntje ovenschaal kocht in het Nijntje museum? Naast heerlijke cake maak ik er ook regelmatig hartige recepten in. Een stuk van 'Nijntje' opeten doet Eliza-Jane toch beter dan een gerecht uit een ronde ovenschaal. We zullen zeggen het oog wil ook wat.

Onder het kopje babyproof leg ik uit hoe ik de babyproof versie voor Dylan maakte. Doordat Luke en Eliza-Jane allergisch zijn voor noten hebben wij Dylan met behulp van het ziekenhuis noten aangeboden. Daar wezen ze me erop dat ik dit ook met ei moest doen, omdat baby's daar ook een allergie voor op kunnen bouwen. Vanaf de 5 maanden hebben we hem langzaam laten wennen aan eieren, zoals ze daar op het CB een duidelijk schema voor hebben. Een frittata of omelet maakte ik voor hem dan ook al vanaf de 7 à 8 maanden, omdat het zacht is en je er van alles in kunt verbergen. In het begin gaf ik hem deze met 1 soort groente, die ik gepureerd toevoegde aan de frittata of omelet. Hoe ouder hij werd hoe grover ik de groentes liet en hoe meer ik combineerde met diverse soorten groentes. Vanaf de 10 maanden voegde ik ook vlees toe. Doordat het gemakkelijk en snel te maken is maakte ik dit voor Dylan als wij gerechten aten die hij nog niet mocht of moeilijker babyproof te maken zijn.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 koolrapen
- 2 rode bieten
- 2 takken salie (+ 1 takje voor de opmaak)
- 8 eieren

- 2 saucijsjes
- Een scheut melk
- 1 hand oude geraspte kaas (ongeveer 40 gram)
- 1 eetlepel kruidenkaas
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- Peper
- Zout

Schil de bieten, spoel deze af en snijd in kleine blokjes. Doe ze in een pan met water, zorg dat de bietenblokjes net onder water staan. Kook de bieten in 20 à 25 minuten gaar. Indien je geen baby hebt voeg dan eventueel een beetje zout toe aan het water.

Schil de koolraap en snijd deze in blokjes. Spoel de blokjes af en doe ze in een pan, vul deze met water, zorg dat de koolraap net onder water staat. Kook de koolraap in 15 à 20 minuten gaar. Voeg eventueel een beetje zout toe aan het water.

Zet halverwege de kooktijd van de groentes de oven aan. Verwarm de oven voor op 180 graden.

Hak de salie fijn. Snijd de saucijsjes in dunne plakjes.

Breek de eieren in een grote kom en klop ze los. Voeg een scheut melk, kruidenkaas en balsamicoazijn toe. Als dit eimengsel goed losgeklopt is voeg je de salie, peper, zout en de geraspte kaas toe. Meng dit alles goed door elkaar.

Als de koolraap en bieten beetgaar zijn giet je ze af. Stoom ze eventueel nog even droog door de pan zonder deksel voor 3 minuten terug op het fornuis te zetten. Zorg dat het fornuis uit staat.

Verdeel de groentes over de ovenschaal. Klop het eimengsel nog een keer goed door en schenk het over de groentes. Verdeel daarover de plakjes vlees en druk deze in het eimengsel.

Plaats de frittata voor 25 à 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Als de frittata met rode bieten en koolraap gaar is haal je hem uit de oven. Garneer de frittata eventueel met een takje salie en plaats de ovenschaal op tafel, zodat iedereen zijn stuk eruit kan snijden.

Ook lekker om er brood bij te serveren, dan kun je er met meer dan 4 personen van eten.

Babyproof

Als je een baby hebt kook de groentes dan zonder zout. Kook 1 à 2 eetlepels van iedere groenten door, zodat ze goed gaar zijn voor je baby.

Houd 1 ei apart voor je baby. Klop dit los en voeg een scheut water (eventueel afgekoeld kookvocht) toe, indien je kind oud genoeg is voor gewone melk kun je dat toevoegen. Voeg een klein beetje salie toe, zodat je kind ook aan die smaak kan wennen.

Doe de groentes in een kleine ovenschaal en giet hierover het losgeklopte ei. Als je kind de leeftijd heeft om vlees te mogen eten kun je ook nog een paar plakjes van de saucijsjes toevoegen.

Plaats dit ovenschaaltje ook in de voorverwarmde oven en controleer tussen de 15 en 20 minuten of de frittata voor je baby gaar is.

Ps. Ik gaarde de frittata in de oven (zodat ik mijn handen vrij had voor de kinderen), maar dit kan ook in een koekenpan op het fornuis. Mocht je dat van plan zijn doe het dan in een koekenpan met een goede antiaanbaklaag. Verwarm de pan met een scheut olie op het fornuis. Verdeel daarover de gekookte groentes, het vlees en schenk daarover het eimengsel. Doe de deksel op de pan en laat de frittata in 15 à 20 minuten op middelhoog vuur gaar worden.