

## Frittata met prei en zoete aardappel

---



---

SONJA VAN DE RHOER

Lekker, gezond, caloriearm en gemakkelijk, deze goed gevulde omelet. De omelet wordt extra stevig omdat je de eieren losklopt met de kwark. Serveer er een salade en brood bij voor een complete maaltijd. Januari en februari zijn de maanden dat veel mensen besluiten meer te gaan sporten en vooral om af te gaan vallen. Helaas zijn deze voornemens vaak maar van korte duur. Karine Hoenderdos schreef in 2010 al haar boek 'PuurGezond! Slank in 8 stappen.' Het boek is geheel herzien en geeft praktische tips hoe een huidige voedingspatroon om te buigen naar een meer 'puur' eetgedrag, geënt op basale voedingsmiddelen. Niets geen superfoods of detoxen, maar 'gewoon' eten en drinken. Kortom een eetgedrag dat niet moeilijk is om langdurig vol te houden en op deze manier geleidelijk af te vallen en/of fitter te worden. Hoenderdos geeft tips hoe in 8 weken een gezond eetpatroon te verkrijgen. Kijk voor meer tips en recepten op [www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl).

Maak de prei schoon en snijd ze in fijne ringetjes. Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de prei, aardappel en basilicum al roerende op laag vuur circa 7 minuten.

Klop de eieren los met de kwark, peper en zout.

Giet het eimengsel bij de prei, strijk de bovenkant glad met een spatel, strooi de kaas erover en bak de omelet in circa 15 minuten zacht gaar.

(Ik zou zelf de eerste 10-12 minuten een deksel op de pan leggen, zodat de omelet mooi hoog wordt en de laatste paar minuten het laatste ei, onafgedekt, laten stollen.)

Ingrediënten voor 4

- 4 dunne preien
- 2 zoete aardappelen
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 6 eieren
- 250 gram magere kwark
- peper, zout
- 4 eetlepels geraspte oude kaas