



stap 6

## Fritatta met prei en zoete aardappel

STAP 6

1 persoon

### Dit recept bevat

½ portie groente | 1 portie eiwit | ½ portie zuivel  
| 1 portie aardappelen, rijst, pasta

### Ingrediënten

1 prei | 50 gr. zoete aardappel | 1 el olijfolie | 2 eieren | 65 gr.  
magere kwark | 1 el geraspte kaas | peper

### Bereiding

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

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei en zoete  
aardappel ongeveer 7 minuten al roerend op laag vuur.

Klop de eieren los en voeg de kwark en peper toe.

Giet het eimengsel bij de prei en aardappelblokjes en strijk  
het geheel glad.

Strooi de kaas over het geheel en plaats een deksel op de pan.

Laat de omelet nog minstens 15 minuten garen.  
Houd de omelet in de gaten.