

ONTBYT FRITATTA – BANTING



By Food lovers recipes

ONTBYT FRITATTA – BANTING

Jy kan basies enige vleis, groente, kaas ens. gebruik. Maak seker dat jou pan in die oond kan ingaan.

Ek het gebruik:

In botter wat in die pan gesmelt is het ek sampioene en green peppers gebraai (jy kan rêrig enige groente na jou smaak gebruik – uie, tamaties, preie...) gebraai tot sag maar bros.

Ek het gisteraand se oorskiet blokkiesvleis en bone fyn gesny (jy kan spek, salami, ham, enige oorskiet vleis gebruik) en daarby geroer.

Intussen het ek 8 eiers geklits met sout en peper by.

Toe die vleis en groente deurwarm was het ek die eier bygegooi. Ek het een sirkel fetakaas bo-op gekrummel en gerasperde cheddarkaas opgesit.

Die plaat se temperatuur is verminder en ek het vir 5 minute 'n deksel opgesit. Intussen het ek die oond aangesit op grill.

Na 5 minute is die pan in die oond gesit sodat hy van bo af kan gaar word – so 5 minute of tot hy brosbruin bo-op is.

Dit werk vir enige ete en hou ook goed in die yskas vir kosblikke. Is lekker warm en koud.

1 hr · Like · 1

Hanta Henning NS – baie lekker as mens avo bo-op sit. Soos pizza!

Bron en Foto: Hanta Henning