

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307  
1967 KG Heemskerk  
06 – 51 01 99 44

[www.marianteunissen.nl](http://www.marianteunissen.nl)  
[info@marianteunissen.nl](mailto:info@marianteunissen.nl)

### **Witlof-frittata met krieltjes**

2 personen

#### Ingrediënten:

500 gram witlof, schoongemaakt en in repen gesneden (in de lengte)

1 teentje knoflook, fijngehakt

400 gram krielaardappeltjes

½ rode peper, in ringetjes gesneden (naar smaak met of zonder de zaadjes)

150 gram hamblokjes

1 eetlepel olie

3 middelgrote eieren, losgeklopt

2 eetlepels belegen 30+ kaas

#### Bereiding:

Warm de oven voor op 175°C. Roerbak de krieltjes, de witlof, de knoflook en de peper in de olie in een paar minuten zacht. Roer er op het laatst de hamblokjes door. Neem de pan van het vuur. Doe het mengsel over in een ovenschaal (of gebruik een koekenpan die in de oven kan). Klop de eieren los en schenk dit over de groente. Strooi de geraspte kaas er over. Laat het gerecht in de hete oven in circa 15 minuten gaar worden en goudbruin kleuren.

#### TIP:

Vervang de witlof door verse spinazie. Dit gerecht is ook prima te maken met diverse restjes groente.