

Zoete aardappel courgette tortilla

Zoete aardappel courgette tortilla gecombineerd met een paar andere Mediterrane smaakmakers zorgen voor een klein feestje op je bord. Heerlijk als lunch, voor een picknick maar ook gesneden in kleine blokjes voor een feestje of op een buffet het perfecte gerecht. En heb je nog wat over? Dan zou ik t meenemen als lunch voor de volgende dag.

Voor 2 personen (als maaltijd)

Bereidingstijd <30 minuten

Ingrediënten

- 2 kleine courgettes (= ongeveer 300 gram)
- 1 zoete aardappel (= ongeveer 400 gram)
- 5 zongedroogde tomaatjes
- 40 gram feta
- 6 eieren
- 3 eetlepels gehakte verse peterselie
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel peper
- 1 theelepel zout
- 4 eetlepels vloeibare margarine

Bereiding zoete aardappel courgette tortilla

Rasp de zoete aardappel fijn op een rasp (zodat je een soort

van rösti krijgt) of met de keukenmachine.

Doe ditzelfde met de courgettes.

Verwarm de vloeibare margarine in een grote koekenpan en bak de zoete aardappel rösti samen met de courgette rasp op halfhoog vuur totdat ze nagenoeg gaar zijn. Dit duurt ongeveer 10 minuten.

Snij ondertussen de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes.

Voeg de zongedroogde tomaatjes, oregano en fijngesneden peterselie toe aan de rösti.

Roer alles nog een keer goed door en verkruimel de feta bovenop.

Kluts de eieren met zout en peper en giet dit over het groentemengsel.

Zet een deksel op de pan, vuur laag en laat de tortilla rustig stollen. En wil je een pittige koolhydraatarme tortilla, dan zal [deze](#) een prima keus zijn.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
721	33	9	32	68	9,5	4,2