

Eén-persoons frittata met rauwe ham en cherrytomaatjes

Aantal personen: 4

Tijd: 15 minuten, oventijd: 25 minuten

Daar hebben we 'm weer, hoor: de Italiaanse omelet, waar wie bij Parrano zo dol op zijn. Ontbijt, brunch, lunch – of doe eens gek: dineer – met dit zachte, luchtige eiersoufflétje. Het grote voordeel is dat je de ingrediënten van het recept gewoon door vier kan delen. En dan heb je het perfecte gerecht voor jou alleen. Ook makkelijk aan te passen in een *vega dish* trouwens.

Bereidingswijze

1. We beginnen bij de oven: verwarm die vast voor op 200 °C.
2. Klop de eieren met de kookroom los en breng het geheel op smaak met peper en zout.
3. Schep de rauwe hamstukjes (tenzij je een vega-variant maakt), het pepertje, de cherrytomaatjes en basilicum erdoorheen.
4. Verdeel je mengsel over 4 ingevette, kleine soufflébakjes.
5. Bak je soufflés 20-25 minuten in het midden van de oven. Wanneer zijn ze goed? Een goede graadmeter is het ei zelf: dat moet gestold zijn.
6. Neem de soufflébakjes uit de oven en bestrooi ze met nog wat geraspte kaas (waarom niet?!) en eventueel basilicum.

Buon appetito!



Ingrediënten

8 eieren
4 el kookroom
50 g rauwe ham, in reepjes*
½ rood pepertje, zonder zaad
fijngehakt
100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
2 el basilicum, grof gehakt
peper en zout
100 g Parrano, geraspt

Tip: Een vega-variant op dit recept is zo gemaakt. Kwestie van de rauwe ham weglaten. En voor een beetje meer 'bite' kun je stukjes paprika toevoegen.