

## Sardines spread voor op de boterham (lunchgerecht)



Nodig:

- twee blikjes sardines
- 3 eetlepels yoghurt
- peper en eventueel zout.

Haal de ruggengraat e.d. uit de sardines en prak ze fijn met de yoghurt en peper en zout naar smaak.

Dit smeersel kun je ook meenemen in de lunchbox naar school of werk. Ik doe deze boterhammen dan apart van de rest in een open boterhamzakje met daarbij een (mini) koelelementje of 2 koelbolletjes voor in een glas. Die heb ik standaard in het vriesvak liggen.

## Frittata met broccoli of een andere groente

Nodig:

- 1 doos (10) eieren
- 500 gram broccoli in roosjes
- 2 kleine uien gesnipperd
- 100 gram geraspte kaas (jong belegen of wat er in huis is)
- peper en zout
- ovenschaal
- wat (b.v. zonnebloem)olie of margarine om de schaal mee in te vetten.

Kook de gewassen broccoli 5 minuten en giet ze af. Klop de eieren los en roer er de ui en de broccoli en de gemalen kaas doorheen en voeg peper en zout toe. Vet een ovenschaal in en stort het eimengsel erin. Plaats het midden in de voorverwarmde oven en bak de frittata op 180 graden, ca 20 minuten. Lekker met een salade.

Je kunt voor een frittata elke groente nemen die voorhanden is, maar stevige groenten altijd even voorkoken. Courgette en wortel kun je het beste rasp en even voorbakken.

Netty  
Eet smakelijk