

# ovenomelet met groenten en feta



aantal personen: 4



## ingrediënten

- 2 aubergines, in blokjes
- 1 courgette, in blokjes
- 4 tomaten, in partjes
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 100 g feta, verkruid
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- peper, zout



## bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Fruit de knoflook glazig in een beetje olijfolie. Strooi er de tijm bij. Voeg er de ui en de andere groenten bij.

Laat 10 minuten stoven onder een deksel. Schep af en toe om.

Klop de eieren stevig op met de melk. Kruid met het paprikapoeder, peper en zout.

Schep de groenten in een ovenschaal. Schenk er de eieren bij en bestrooi met de feta.

Zet 20 minuten in de oven tot de eieren gestold zijn.

Laat eventueel nog wat bijkleuren onder de grill.



## wist je dat ...

Feta in het Grieks “plak” betekent?

Feta is een kruimelige, gepekeld kaas en één van de oudste kazen van Europa. Traditioneel wordt feta gemaakt met schapenmelk, maar soms ook op basis van geitenmelk of zelf een mengeling van beide.

## inspiratie

15 gram. (11/12/2019). *Ovenomelet met groenten en feta.*

Geraadpleegd van [www.15gram.be/recepten/ovenomelet-met-groenten-en-feta](http://www.15gram.be/recepten/ovenomelet-met-groenten-en-feta)