

# Fritatta met schorseneren



## en brandnetels

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 750 gram schorseneren
- 1 ui, gesnipperd
- 1 soepkom brandneteltoppen
- 4 eieren
- 1 eetlepel roomboter
- 100 gram geraspte pittige kaas
- 1,5 dl. slagroom
- zout

### Bereiding:

1. Leg de schorseneren 15 minuten in een bak koud water en borstel ze daarna goed schoon.
2. Neem een grote pan en zet hierin de ongeschilde schorseneren onder water.
3. Kook de schorseneren in 15-20 minuten gaar.
4. Afgieten en afkoelen, daarna de schil lospellen.
5. Snij de schorseneren in stukjes van 2-3 cm.
6. Verwarm de oven voor op 175°C.
7. Beboter een ovenschotel.
8. Fruit de uienknippers op een laag vuur, al roerend in de roomboter tot ze zacht en glazig zijn
9. Was de brandneteltoppen goed schoon (handschoenen) en doe ze in een vergiet.
10. Giet hier kokend water overheen, nu prikken ze niet meer.

11. Brandneteltoppen uit laten lekken en fijnsnijden.
12. Klop de eieren los met wat zout en de slagroom.
13. Roer hier de geraspte kaas door.
14. Vermeng nu ook de schorseneren en de brandneteltoppen met dit mengsel en stort het in de ovenschotel.
15. De fritatta in ongeveer 25 minuten, in het midden van de oven, gaar laten worden.

*Kan koud of warm gegeten worden als bijgerecht bij diner of lunch.*

### Schorseneren

Schorseneren komen oorspronkelijk uit Zuid-Europa en worden ook wel winterasperges genoemd. De smaak lijkt echter niet op asperges, maar is eerder licht nootachtig.

Schorseneren bevatten het koolhydraat inuline, dat beschermt de wortels niet alleen tegen bevriezing maar is tevens heilzaam voor een optimale darmfunctie. Schorseneren zijn rijk aan ijzer en fosfor.

Het schillen van schorseneren is een bewerkelijke, plakkerige kliederboel. Daarom in dit recept een andere manier om schorseneren van hun zwarte schilletje te ontdoen: door ze eerst te koken.

Samen met de eerste brandneteltoppen vormt dit een mooi, voedzaam en smakelijk recept tijdens de seizoenswisseling.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept nr.: 1227  
Seizoen: herfst / winter