

Frittata

500 g Blattspinat
2 Esslöffel Olivenöl
12 g geschnittenes Basilikum
300 g Zucchini in Würfeln
5 Anchovis, gesalzen
60 g sonnengetrocknete Tomaten
25 g getrocknete Champignons
300 g geriebener Parmesan
600 g Ricotta
500 g Cocovite Rühreimix
Pfeffer und Salz

Die Champignons 20 Minuten in Wasser einweichen und abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen und den Spinat schmoren. Anschließend den Spinat mit der Zucchini, den Anchovis, den Tomaten, dem Ricotta und dem Cocovite Rühreimix vermengen. Champignons abtropfen lassen und hinzufügen. Mit dem geriebenen Parmesan und Basilikum mischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf zwei Tortenformen oder mehrere kleine Förmchen verteilen. 30 Minuten bei 180°C backen.

