



250 gram
groenten per
portie *

Creamy tortellini met broccoli

cottage cheese en spinazie

Dit gerecht is ideaal voor een drukke doordeweekse dag. Comfort food, maar dan met een groen geweten. Zachte tortellini in een romige broccoli-spinaziesaus met cottage cheese. Lekker, super easy en voedzaam!

15 min | 524 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Verse tortellini ricotta spinazie	g	125	250	400	500
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Spinazie	g	50	100	200	200
Cottage cheese	g	50	100	150	200
Citroen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el				
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook. Was de broccoli en snij in kleine roosjes, snijd ook de stonk in stukken. Kook of stoom de broccoli in 6 minuten beetgaar. Giet het water af.
2. Breng nog een pan met water aan de kook voor de tortellini en kook in 4 minuten gaar. Giet het water af en houd wat kookwater apart voor de saus.
3. Pel en snipper de knoflook. Was de spinazie onder de kraan en snijd kleiner. Doe de helft van de broccoli samen met de spinazie, cottage cheese, knoflook, citroensap, olijfolie en een scheutje kookwater in een blender en pureer tot een gladde saus (je kunt ook een staafmixer gebruiken). Breng op smaak met zout en peper. Je kunt de saus eventueel nog even verwarmen.
4. Serveer de tortellini met de saus en de overgebleven broccoli on top. Werk af met een beetje citroen rasp en olijfolie extra vierge.

Tip: Voeg wat chilivlokken toe aan de saus voor een beetje extra pit!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

