



Verse tortellini in tomatensaus

met geroosterde pompoen en mozzarella

Deze tortellini in tomatensaus met geroosterde groenten bevat heel veel smaak en gezonde ingrediënten. Met de voorgesneden pompoenblokjes maken we het je extra makkelijk. Het snijden en uithollen en snijden van de pompoen hebben wij al voor je gedaan. PS: Stukjes schil kun je gewoon eten!

25 min | 634 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
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Verse tortellini kaas-tomaat	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomatenblokjes	g	150	300	400	600
Mozzarella	g	50	100	150	200
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Meng de pompoen in een kom en besprenkel met olijfolie. Strooi Italiaanse kruiden erover, peper en zout. Hussel alles door elkaar, spreid uit over de bakplaat en rooster 20 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Breng ondertussen een ruime pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de tortellini in 4 minuten beetgaar, giet het water af en laat uitdampen.
4. Pel de ui en knoflook en snijd fijn. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten aan. Doe de tomatenblokjes en voorgekookte tortellini bij de ui en knoflook en verwarm nog enkele minuten. Scheur de mozzarella in kleine stukken, laat het een beetje mee smelten in de pan en breng het geheel op smaak met peper en zout.
5. Serveer de tortellini in tomatensaus met de geroosterde groenten en garneer met de verse oregano.

Tip: Kleintjes vinden het misschien lekker om als je de groente mee pureert met de saus. Doe wat bij jou past! Wil je de oven niet gebruiken, bak de pompoen dan in een bakpan bruin en gaar.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

