



300 gram
groenten per
portie *

Cheesy tortellini ovenschotel

met regenboogpeen en tomaat

Deze cheesy tortellini ovenschotel is de perfecte combinatie van comfortfood en gezonde groenten. Met zachte tortellini, romige kaas en een smaakvolle mix van tomaat en wortel, is dit gerecht niet alleen heerlijk, maar ook eenvoudig te bereiden. Ideaal voor een gezellige avondmaaltijd met het gezin

25 min | 702 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Regenboog peen	g	150	300	450	600
Cherry tomaten	g	150	300	450	600
Verse tortellini kaas-tomaat	g	100	200	300	400
Zure room	ml	35	70	100	125
Geraspte kaas	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Tijm	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, zorg dat de oven goed heet is. Pel en snipper de knoflook. Was of schil de wortel en snijd in halve maantjes. Was de tomaatjes en snijd klein.
2. Verwarm een beetje olijfolie in een bakpan en bak eerst de wortel 5 minuten op een hoog vuur (bak een paarse wortel eventueel apart, anders kleuren alle wortels paars). Voeg de knoflook en de tomaatjes toe en bak nog eens 5 minuten met de wortel mee. Schenk een beetje water erbij en laat afgedekt een paar minuten pruttelen. Schep dan de zure room erdoor en breng op smaak met tijm, zout en peper.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de tortellini 2-3 minuten. Schep de tortellini met een schuimspaan uit de pan en leg ze in een ruime ovenschaal.
4. Schep de wortels met saus door de tortellini en strooi de kaas erover. Bak nog 6-8 minuten in de hete oven totdat de kaas gesmolten is. Zet eventueel de ovengrillstand aan.

Tip: Het is ook superlekker om de wortel eens te koken in een klein laagje water, met een scheep honing, boter en sesamzaadjes. Moet je echt een keertje doen!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

