



300 gram
groenten per
portie *

Tortellini in fris zachte doperwtensaus

met broccoli en munt

Een comfort food met een flinke hoeveelheid groenten, de smaakcombinatie van munt en doperwten is zo ongeloofelijk lekker. Dat moet je echt ervaren!

15 min | 695 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
Prei	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Verse tortellini	g	125	250	375	500
Doperwtten	g	100	200	350	350
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
Boeren crème fraîche	ml	50	75	100	125
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de broccoli ongeveer 3 minuten. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel de knoflook en snijd klein.
2. Zet ook een andere pan met water op het vuur en kook daarin de tortellini 4 minuten. Heb je een grote pan? Kook dan de tortellini met de broccoli mee. Giet daarna alles af - bewaar wat kookvocht - en laat staan met de deksel op de pan.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook, prei en voorgedroogde broccoli 2-3 minuten. Maak op smaak met peper en zout.
4. Giet ondertussen de doperwtten af en verwarm in een steelpan met de crème fraîche, citroensap, de helft van de munt. Voeg een beetje pasta kookvocht toe aan de pan en pureer of mix tot een een smeulige saus. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper.
5. Lepel de zachte doperwtten saus op de borden en schep de tortellini, prei en de broccoli erop. Verdeel een paar muntblaadjes over het gerecht.

Tip: Het is ook heel lekker om de broccoli te roosteren in de oven. En rasp aan het eind de citroenschil over het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

