



230 gram
groenten per
portie *

Spaanse aardappeltortilla met spekjes en salade

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De aardappeltortilla, oftewel tortilla de patatas, is een bekend Spaans gerecht. Het wordt vaak als tapas gegeten. Het is eigenlijk een dikke omelet met aardappel, ei en groenten. Deze keer serveren we een frisse salade ernaast.

35 min | 661 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

Aardappels (vastkokend)	g	150	300	450	600
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Spekblokjes	g	25	50	75	100
Eieren	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Cherry tomaten	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
Balsamico-azijn	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in dunne plakjes en kook in 5 minuten beetgaar. Giet het water af en laat even uitstomen.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel en snipper de knoflook. Bak de spekjes 5 minuten in een ruime bakpan op middelhoog vuur krokant. Voeg de ui, knoflook en voorgedroogde aardappelplakjes toe en bak nog 3-4 minuten mee.
3. Klop in een ruime kom de eieren los en breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Schenk het ei-mengsel in de pan over de aardappels en schud de pan zodat het mengsel zich goed verspreidt. Laat de tortilla afgedekt op een middelhoog vuur langzaam garen. Als je wilt kun je de tortilla met behulp van een bord omdraaien en de andere kant bakken, maar dit hoeft niet. Strooi de kaas over het gerecht en laat nog rustig verder garen (schud de pan af en toe).
4. Pluk intussen de sla, spoel onder de kraan en sijd kleiner. Halveer de tomaatjes. Maak een eenvoudige dressing van olijfolie extra vierge, balsamico-azijn, peper en zout (evt een beetje mayonaise of mosterd).
5. Snijd de tortilla in punten en serveer de salade eraast.

Tip: Je kunt uiteraard ook de tomaatjes door de tortilla verwerken en meebakken. Of bak de tortilla in een vuurvaste pan of schaal in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

