



320 gram
groenten per
portie *

Spaanse aardappeltortilla

met paprika, prei en geraspte kaas

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. De groenten 'verstop' je in de goed gevulde tortilla waardoor zelfs moeilijke eters er heerlijk van smullen.

35 min | 669 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Wortel	g	75	150	250	300
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie en/of boter	el	1	2	2	3
Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
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 en snijd of schaaf in dunne plakjes. Kook de aardappelplakjes 10-12 minuten, giet het water af en laat uitdampen.
2. Pel intussen de knoflook en snijd in stukjes. Was de prei, halveer in de lengte en snijd klein. Was de tomaat en snijd in stukjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd heel klein.
3. Klop de eieren los in een kom en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
4. Verwarm olie en boter in een ruime bakpan en bak de voorgedroogde aardappels, knoflook, prei, paprika, en wortel op een hoog vuur lichtbruin. Voeg de tomaat toe en bak 2 minuten mee. Strooi de peterselie erover (bewaar een beetje voor garnering) en schenk het eimengsel in de pan. Schud de pan heen en weer en zet het vuur laag. Strooi de kaas erover en laat de tortilla afgedekt tenminste 10 minuten garen.
5. Schud de pan regelmatig zodat de aardappeltortilla niet aanbakt. Als de tortilla stevig aanvoelt is deze klaar. Strooi vlak voor het serveren nog wat verse peterselie erover en snijd in punten.

Tip: Je kunt de aardappeltortilla ook in de oven bereiden (160 °C) in een ovenschaal of een vuurvaste pan. Houd de peterselie apart als je tafelgenoten niet van 'groene dingen' houden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

