



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. PS: We geven veel groente in dit gerecht, maar dat kan misschien lastig in je tortilla passen, je kunt ook een deel apart houden in een salade!

35 min | 657 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	<i>g</i>	150	300	450	600
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Vlees tomaat	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Wortel	<i>g</i>	125	250	350	500
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
(Gerookt) paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Geraspte kaas	<i>g</i>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en/of boter	<i>el</i>	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 plakjes. Kook de aardappelplakjes 10-12 minuten, giet het water af en laat uitdampen.
2. Pel en snipper intussen de knoflook. 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 klein.
3. Klop de eieren los in een kom en breng op smaak met het (gerookte) paprikapoeder, zout en peper.
4. Verwarm olie en boter in een ruime bakpan en bak de voorgerkookte 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

