



300 gram
groenten per
portie *

Snelle kaastortellini met romige oreganodip en tomaat-paprikastoof

Dit makkelijke gerecht is in een handomdraai op tafel te zetten en je zult veel liefhebbers treffen aan tafel. De heerlijke, zachte gevulde tortellini met een zachte stoof van tomaat en paprika. Erbij, erover of eronder: een romige oreganodip.

15 min | 613 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
Sjalot	st	1	1	2	2
Puntpaprika	g	150	300	500	600
Tomaat	st	1	3	4	6
Verse tortellini kaas-tomaten	g	100	200	300	400
Cottage cheese	g	75	150	200	300
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Pel de sjalot en snijd in stukjes. Was de tomaat en paprika en snijd in blokjes. Pluk de oregano van de steeltjes.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de helft van de sjalot 2 minuten. Voeg de kleingesneden groenten toe en bak nog eens 2 minuten op hoog vuur. Doe een klein scheutje water erbij en laat zachtjes 10-12 minuten pruttelen. Pureer daarna met een staafmixer tot een gladde saus (of laat de groente heel als je meer van een bite houdt). Breng op smaak met de helft van de oregano, limoenrasp, zout en peper.
3. Klop de cottage cheese los met een vork of een kleine garde. Hak de overgebleven oregano en meng deze samen met limoensap, olijfolie extra vierge, peper en zout door de cottage cheese.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de tortellini. Kook in circa 3 minuten gaar en giet vervolgens het water af.
5. Schep de tortellini op de borden en schenk de groentesaus erover. Schep de oreganodip er op en besprenkel eventueel nog met olijfolie extra vierge.

Tip: Je kunt ook de cottage cheese door de groente mengen en er een romige groentesaus van maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

