


# Tortellini met snijbiet en spinazie à la crème

## en geroosterde boekweit

Verse pasta is perfect tijdens een drukke werkweek. Makkelijk en lekker gezond door de spinazie en de snijbiet. Vandaag bereiden we de groente in een heerlijke roomsaus. Lekker met het boekweit krokantje!

15 min | 698 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Boekweit korrels | g | 15 | 30 | 45 | 60 |
| Sjalot | st | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Prei | st | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Snijbiet | g | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Spinazie | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Verse roomkaas met kruiden | g | 50 | 100 | 150 | 200 |
| Verse tortellini | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| *zelf toevoegen:* | | | | | |
| Olijfolie | 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. Rooster de boekweit in een droge pan 5 minuten op een zacht vuur. Schud regelmatig om en zet dan apart.
2. Pel en snipper intussen de sjalot. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de sjalot en prei 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Was de snijbiet en spinazie in een vergiet onder de kraan en snijd kleiner. Voeg de groente toe aan de pan en verwarm 2 minuten mee. Doe dan de roomkaas en een scheutje pasta kookvocht (van stap 4) erbij. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de tortellini in 3-4 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat uitlekken in een zeef.
5. Serveer de tortellini met een flinke schep snijbiet en spinazie à la crème en strooi de krokante boekweit erover.

*Tip: Wil jij je kinderen of de familie eens op een laagdrempelige manier laten kennismaken met boekweit? Dit is je kans. Lekker makkelijk en snel, maar zeker wel bijzonder.*

*Biologisch*

*info@ekomenu.nl*
*info@ekomenu.be*

*Schrijf je in voor onze nieuwsbrief*