



280 gram
groenten per
portie *

Spaanse aardappeltortilla met cheddar

en een frisse salade

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 | 685 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	250	500	750	1000
Ui	st	1.5	3	4.5	6
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Eieren	st	2	4	6	8
Cheddar	g	25	50	75	100
Cherry tomaten	g	150	300	450	600
Little gem	st	0.5	1	1.5	2

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. Verwarm olijfolie in een ruime bakpan en bak de ui, knoflook en voorgedroogde aardappelplakjes 3-4 minuten op hoog vuur. Zet dan het vuur zacht.
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. Rasp de cheddar kaas of snijd in plakjes, verdeel over de tortilla en laat nog rustig verder garen.
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

