

Tortellini in fris zachte doperwtensaus

met broccoli en munt

Onze biodynamische doperwten komen van Nederlandse bodem. Ze worden geteeld nadat er wortels op het veld hebben gestaan. Het voedingsrijke loof van de wortels blijft achter op het land als extra groenbemesting voor de doperwten. Uit de gerijpte peulen worden de doperwten gehaald en vervolgens in glazen pot verpakt, met alleen een vleugje zeezout. En de smaakcombinatie van munt en doperwten is zo ongeloofelijk lekker. Dat moet je echt ervaren!

10 min | 695 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
Prei	st	0.5	1	2	2
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Verse tortellini	g	125	250	375	500
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Doperwtten	g	100	200	350	350
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1
Boeren crème fraîche	ml	50	75	100	125
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de broccoli ongeveer 5 minuten.
2. Zet ook een andere pan met water op het vuur en kook daarin de tortellini 4 minuten. Heb je een grote pan? Kook dan de tortellini met de broccoli mee. Giet daarna alles af - bewaar wat kookvocht - en laat staan met de deksel op de pan.
3. Breng een kleine pan met water aan de kook. Spoel de doperwtten in een zeef onder de kraan en kook een paar minuten. Giet het vocht weg en pureer of mix samen met de crème fraîche, citroensap, de helft van de munt en een beetje kookvocht tot een smeulige substantie (hou eventueel wat doperwtten apart). Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper.
4. Pel en snipper intussen de knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwarm olie in een pan en bak de knoflook en prei 3-4 minuten. Voeg de voorgerekookte broccoli toe en bak nog eens 3 minuten op hoog vuur.
5. Lepel de zachte doperwtensaus over de borden en schep de tortellini en de groenten erop. Verdeel een paar muntblaadjes over het gerecht.

Tip: Het is ook heel lekker om de broccoli te roosteren in de oven. En rasp aan het eind de citroenschil over het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

