



Aardappeltortilla met peterselie

courgette en doperwten

De aardappeltortilla, oftewel tortilla de patatas, is een bekend Spaans gerecht. Het wordt vaak als tapas gegeten. Het is een eenvoudig gerecht waar het hele gezin van geniet. Het is eigenlijk een dikke omelet met aardappel, ei en groente. De groenten 'verstop' je in de goed gevulde tortilla waardoor zelfs moeilijke eters er heerlijk van smullen.

35 min | 620 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	st	1	2	3	3
Verse peterselie	g	5	5	10	10
Ei	st	2	4	6	8
Doperwten	g	100	200	350	500
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	2	3
Paprikapoeder	tl	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 hele dunne plakjes. Kook 10-12 minuten, giet het water af en laat even uitdampen.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Was de courgette, halveer in de lengte en snijd in dunne plakken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de peterselie klein.
3. Klop de eieren los in een kom en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
4. Verwarm olie in een bakpan en bak de voorgerekookte aardappels, rode ui, paprika en courgette op een hoog vuur lichtbruin. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Strooi de peterselie erover (bewaar een beetje voor garnering) en schenk het eimengsel in de pan. Schud de pan heen en weer, zet het vuur laag 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.

Tip: Je kunt de aardappeltortilla ook in de oven bereiden (160 °C) in een ovenschaal of met een vuurvaste pan. Ook lekker met wat kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

