



Plaattaart met spinazie, tomaatjes en cottage cheese

Plaattaarten... daar houden wij van! Deze topper beleggen we vandaag met cottage cheese, spinazie en tomaatjes. Als kind word je verteld dat je veel spinazie moet eten, want daar word je sterk van. Dit is niet helemaal waar, maar spinazie is wel heel goed voor je. Wist je dat spinazie vroeger als laxemiddel werd gebruikt? In bladgroenten zit namelijk veel oxaalzuur en als je er veel van eet werkt dit laxerend.

30 min | 666 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bladerdeeg	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	1	2	2	3
Cherry tomaten	g	150	300	400	600
Spinazie	g	100	200	300	400
Cottage cheese	g	100	200	200	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	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. Verwarm de oven voor op 220 °C. Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat en vouw een klein stukje van de randjes van het deeg naar binnen zodat er een kleine opstaande rand ontstaat. Bak het deeg alvast 5-10 minuten onderin de hete oven. Als het deeg lichtbruin kleurt haal je het weer uit de oven.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaatjes en snijd doormidden of in vieren. Spoel de spinazie in een zeef onder de kraan en laat heel goed uitlekken (of dep droog). Snijd de spinazie dan kleiner.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak de spinazie 1 minuut mee, laat daarna heel goed uitlekken.
4. Smeer de cottage cheese met de bolle kant van een lepel losjes uit over het voorgebakken deeg. Schep de uitgelekte spinazie en ui erop en verdeel de tomaatjes over de plaattaart. Breng op smaak met zout en peper en bak nog 10-15 minuten in het midden van de hete oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Heb je wat spinazie over? Maak eens een lekkere groene smoothie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

