



260 gram
groenten per
portie *

Tortellini met spinazie à la crème

en geroosterde boekweit

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

15 min | 681 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	g	15	30	45	60
Sjalot	st	1	2	3	4
Prei	st	1	1	2	2
Spinazie	g	150	300	450	600
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 spinazie in een vergiet onder de kraan en snijd kleiner. Voeg de spinazie toe aan de pan en verwarm 2 minuten mee. Doe dan de roomkaas en een scheutje water (of pasta kookvocht) erbij. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Breng een pan met water en een flinke 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 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

