



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 34
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Spaanse aardappeltortilla met geroosterde groenten

Met aubergine, gele paprika en tomaat

Spaanse tortilla is een van de bekendste gerechten uit de Spaanse keuken. Hoe je eenvoudig de tortilla omkeert? Dat kan met behulp van een bord. Leg het bord omgekeerd op de koekenpan. Keer de koekenpan en het bord samen om, zodat de tortilla op het bord komt te liggen. Schuif de tortilla van het bord weer terug de pan in.



35-40 min



veel handelingen



pittig



glutenvrij



Aubergine



Gele paprika



Tomaat



Knoflookteen



Rode peper



Oregano



Bildstar aardappelen



Peen



Uij



Verse bladpeterselie



Belegen kaas



Vrije-uitloepi

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P
Aubergine	½	1	1½	2
Gele paprika	⅓	⅔	1	1½
Tomaat	½	1	1½	2
Knoflookteen	1	2	2	3
Rode peper ⊕	¼	½	½	¾
Oregano (tl)	1	2	3	4
Bildstar aardappelen (g)	175	350	525	700
Peen	¼	½	¾	1
Ui	½	1	1½	2
Verse bladpeterselie (takjes) ⊕	2	3	4	5
Vrije-uitloepi 3) ⊕	2	4	6	8
Belegen kaas (g) 7)	25	50	75	100
Olijfolie (el)*	1	2	3	4
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2
Melk (ml)*	25	50	75	100
Peper & zout*	Naar smaak			

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 7) Melk/lactose

Benodigheden

Ovenschaal met bakpapier, pan met deksel, kom, koekenpan met deksel

Voedingswaarden 564 kcal | 25 g eiwit | 47 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 10 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de aubergine in plakken van ½ cm dik, snijd de gele paprika in repen en de tomaat in parten. Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn.



2 Maak een dressing van de knoflook, rode peper, helft van de oregano, helft van de olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Meng in een ovenschaal met bakpapier de aubergine, gele paprika en tomaat met de dressing. Bestrooi met peper en zout en bak 25 minuten in de oven. Schep halverwege een keer om.



3 Schil ondertussen de aardappelen (bildstar) en snijd in plakken van ½ cm dik. Snijd de peen in de lengte doormidden en vervolgens in flinterdunne plakken.

4 Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel en kook de aardappelen, afgedekt, 8 minuten. Voeg halverwege de peen toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

5 Snipper ondertussen de ui. Hak of snijd de peterselie fijn. Kluts de eieren met de melk in een kom. Voeg de kaas, de helft van de peterselie, overige oregano, peper en zout toe.



7 Verhit de overige olijfolie een koekenpan met deksel en fruit de ui 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de aardappelen en peen toe en bak 3 minuten. Voeg het eimengsel toe en bak, afgedekt, 5 minuten op laag vuur, of tot deze aan de bovenkant gestold is. Keer daarna de tortilla om (zie tip op de voorkant) en bak nog 3 minuten.

8 Snijd de tortilla in punten en serveer met de gegrilde groenten. Garneer met de overige peterselie.