1A+1B Vegetarian

Ricotta-spinazie rolletjes

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Doe 180 ml water in de shaker en meng met de inhoud van de zakjes omelet kruiden. Goed schudden. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een antiaanbakpan en bak één grote omelet circa 30 seconden aan weerszijden. Laat goed afkoelen. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wokpan en wok de spinazie samen met de courgette en de kruidenroomkaas tot de spinazie is geslonken. Laat ook dit goed afkoelen. Meng de roomkaas met de ricotta, basilicum en peterselie tot een kruidenkaas. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Bestrijk de omelet met de kruidenkaas en beleg vervolgens met de spinazie, courgette en tomaatjes. Rol de omelet op in plastic folie en leg circa 1 uur in de koelkast. Snijd vervolgens in gelijke plakjes en verdeel over 4 borden. Garneer met de Parmezaanse kaas (vanaf fase 2) en eventueel wat takjes bieslook.
2. Let op! Dit recept hebben wij speciaal samengesteld voor de kerst, en is dan ook een recept voor speciale gelegenheden en feestdagen. Kies maximaal 4 x per jaar een recept uit deze categorie als je in fase 1 of 2 van het PS. food & lifestyle afslankprogramma zit.

Ingrediënten

- [ ] 2 zakjes PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- [ ] 300 g verse spinazie
- [ ] 8 cherrytomaatjes in vieren
- [ ] ¼ courgette in stukjes
- [ ] 150 g ricotta
- [ ] 125 g roomkaas light
- [ ] 1 el kruidenroomkaas light
- [ ] Parmezaanse kaas (vanaf fase 2)
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el verse basilicum, fijngesneden
- [ ] 1 el verse peterselie, fijngesneden
- [ ] Verse bieslook (optioneel)
- [ ] Peper
- [ ] Zout