

Ricotta-spinazie rolletjes

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN + 1 UUR WACHTTIJD



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

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 peterselle 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.

*Tip:
ook lekker met de
PowerSlim zalm
wrap in plaats van de
PowerSlim omelet
kruiden.*

Ingrediënten:

- 2 zakjes PowerSlim 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 peterselle, fijngesneden
- Verse bieslook (optioneel)
- Peper en zout

FASE 1A + 2B