



240 gram
groenten per
portie *

Keto 'Pasta' met groenten en romige kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Het ketogene dieet richt zich op het eten van veel (gezonde) vetten en zeer weinig koolhydraten. Het doel hiervan is om het lichaam te laten overschakelen op het verbranden van vetten. Pasta bevat veel koolhydraten en is daarom niet geschikt voor een ketogeen dieet. Deze week maken we een heerlijke ketogene 'pasta' van eieren en roomkaas. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 637 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ei	st	1	2	3	4
Roomkaas met kruiden	g	75	150	225	300
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Crème fraîche	ml	40	65	100	125
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een braadslee of ovenschaal).
2. Mix de eieren met de roomkaas tot een glad beslag, schenk het over de bakplaat en bak 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven en laat vervolgens 5 minuten rusten. Snijd daarna in kleine 'pasta' stukken of lange linten.
3. Breng intussen een pan met een klein laagje water aan de kook voor de broccoli. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in stukjes. Kook of stoom de broccoli in 8-10 minuten beetgaar en giet het water af.
4. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwarm boter in een bakpan en bak de prei 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de voorgerekookte broccoli toe en bak enkele minuten mee.
5. Verwarm de crème fraîche in een kleine pan op een middelhoog vuur. Voeg de geraspte kaas toe en roer totdat deze gesmolten is en er een gladde saus ontstaat (voeg eventueel een scheutje water toe). Breng op smaak met een snuf nootmuskaat, zout en (chili)peper. Serveer de 'pasta' met de groenten en schenk de kaassaus erover.

Tip: Ook erg lekker met wat pittige rode peper olie of chiliivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

