



Keto Gehaktpannetje met paprika en ei

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Eieren zijn perfect als basis voor keto recepten, omdat ze veel eiwitten en geen koolhydraten bevatten. Daarnaast zijn eieren zo vol met voedingsstoffen, dat ze heel vullend zijn en dus hoog scoren op het gebied van verzadiging. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 648 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
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Tomaat	<i>g</i>	75	150	250	300
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	350	500
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	100	100

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
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 200 °C en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel en snipper de ui. Was de tomaat en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de tomaat en paprika toe en bak 5 minuten mee. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Doe het gehakt-groentemengsel in een ovenschaal.
4. Maak holtes in het gehakt-groentemengsel en breek boven iedere holte een ei. Probeer daarbij de dooiers zoveel mogelijk heel te houden. Lukt dat niet, geen nood, de smaak blijft hetzelfde. Strooi de geraspte kaas erover en plaats 10-15 minuten in de voorverwarnde oven totdat de eieren zijn gestold.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt dit gehaktpannetje ook in een ruime bakpan klaarmaken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

