



# Keto Bloemkool Mac & Cheese met schouderham

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Mac & Cheese komt oorspronkelijk uit Italië, maar toen de Amerikaanse president Thomas Jefferson het in Europa geproefd had was hij er zo'n fan van dat hij het tot een populair Amerikaans gerecht heeft gemaakt. Vandaag geven we een eigen draai aan dit recept en vervangen we de macaroni door bloemkool. Let op dit is een ketogeen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 567 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

Bloemkoolroosjes	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Crème fraîche	ml	65	125	180	250
Geraspte kaas	g	37.5	75	112.5	150
Spekblokjes	g	40	75	100	150

*zelf toevoegen:*

Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en 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. Zorg dat de oven goed heet.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Kook of stoom de bloemkool 5 minuten. Giet daarna het water af, laat de bloemkool goed uitlekken en schep het in een ovenschaal.
3. Pel de knoflook. Verwarm de crème fraîche in een steelpan en pers de knoflook erboven uit. Voeg 3/4 van de geraspte kaas toe en roer tot de kaas gesmolten is. Breng op smaak met peper en een snufje nootmuskaat.
4. Snijd de schouderham in reepjes en verdeel over of tussen de bloemkool. Schenk de kaassaus erover en schud de schaal zodat de saus zich goed verspreidt. Strooi de overgebleven kaas erover, besprenkel met olie en bak de bloemkool mac 'n cheese nog 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

*Tip: Wist je dat je ook het bloemkoolblad van een biologische bloemkool kunt eten? Snijd het blad in kleine reepjes en verwerk het in de ovenschotel.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

