



320 gram
groenten per
portie *

Keto bloemkoolgratin met tomaat en pijnboompitten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. Het is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. Bloemkool heeft een witte, groene en paarse variant. De witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad. Wist je dat je het blad van een biologische bloemkool ook uitstekend kunt eten? Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

45 min | 649 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	st	1	2	2	3
Bloemkool	st	0.5	0.5	1	1
Tomaat	g	100	200	300	400
Crème fraiche	ml	65	125	180	250
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Pijnboompitjes	g	25	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	0.75	1
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 en vet een ruime ovenschaal in.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de bloemkool, verwijder de bladeren en snijd in kleine roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Was de tomaat en snijd klein. Leg de ui, bloemkool en tomaat in de ovenschaal en plaats alvast in de oven.
3. Klop de crème fraiche los met olijfolie en de helft van de kaas. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper. Schenk na 15 minuten oventijd de roomsaus over de groenten. Strooi de rest van de kaas erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich goed verspreidt.
4. Plaats de ovenschotel nog 15-20 minuten in de voorverwarde oven totdat de bloemkool beetgaar is en de saus een lichtbruine kleur krijgt. Strooi tenslotte de pijnboompitjes erover en zet de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Je kunt de bloemkool ook eerst kort stomen of koken voordat je 'm in de oven plaatst. Dan is de bloemkool zachter. Snijd het bloemkoolblad in dunne reepjes, roerbak kort en verwerk het in de gratin.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

