



360 gram
groenten per
portie *

Keto Saganaki met een sesamkorst

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Saganaki is een Grieks kaasgerecht dat is vernoemd naar het pannetje waarin het gebakken wordt. Saganaki betekent letterlijk 'kleine bakpan'. Saganaki met sesamkorst is een van de vele varianten en vandaag serveren wij hem met lekker veel groenten. We bereiden de saganaki niet in een bakpan, maar lekker makkelijk in de oven. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast. Let op dit is een ketogeen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten

35 min | 601 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
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Cherrytomaatjes	g	125	250	350	500
Verse rozemarijn	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	75	150	225	300
Sesamzaadjes	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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 220 °C. Pel de knoflook en snijd fijn. Was de aubergine en snijd in kleine stukken of in plakjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Was de tomaatjes en snijd doormidden.
2. Vet een ovenschaal in met olie en leg de groenten erin. Ris de naaldjes van de rozemarijn, snijd klein en strooi over de groenten. Besprenkel met olie en bak circa 20 minuten in de hete oven. Hussel halverwege even door elkaar.
3. Bestrijk de feta met olijfolie. Doe de sesamzaadjes in een plat bakje en haal de feta door de sesamzaadjes. Zorg ervoor dat de feta volledig bedekt is met de sesamzaadjes. Besprenkel met een beetje olie en breng op smaak met peper.
4. Leg de feta halverwege op de bakplaat bij de groenten en bak nog 10 tot de sesamkorst goudbruin is.
5. Serveer de sağanaki met de gegrilde groenten.

Tip: Besprenkel de feta voor het opdienen met citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

