



390 gram
groenten per
portie *

Keto Lasagne van spitskool en portabella

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Spitskool is familie van de witte kool, maar dan met een spitse vorm. Vanwege de neutrale smaak kun je eindeloos variëren. Zoals in dit recept waar het de lasagnebladen vervangt. Dit gerecht is een koolhydraatarme en verrassende variant op de gebruikelijke lasagne. Extra fijn: spitskool is een zeer gezonde groente, die bomvol vitamine C zit. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 575 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Spitskool	st	0.25	0.5	1	1
Tomatenblokjes	g	150	300	400	600
Ui	st	1	1	2	2
Portabella	st	2	3	5	6
Crème fraîche	ml	75	125	200	250
Geraspte kaas	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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 is.
2. Verwijder voorzichtig een aantal mooie bladeren van de kool (probeer daarbij de bladeren heel te houden). Je moet tenminste 2-3 lagen ermee kunnen maken. Breng een ruime pan met water aan de kook en kook/blancheer de bladeren 1 minuut. Laat daarna uitlekken in een vergiet.
3. Snijd de overgebleven kool klein (gebruik zoveel je lekker lijkt). Roerbak de kleingesneden kool 5 minuten en voeg de tomatenstukjes toe. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Pel en snipper de ui. Veeg de portabella's schoon en snijd in dunne plakken. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en portabella 5 minuten. Roer de crème fraîche en een klein scheutje water erdoor, proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Bouw de lasagne in een ovenschaal op door verschillende laagjes te maken. De geblancheerde kool bladeren gebruik je in plaats van lasagnebladen. Strooi tussendoor wat geraspte kaas tussen de lagen. Ga zo door totdat alle ingrediënten zijn verwerkt.
6. Plaats de lasagne circa 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel nog 5 minuten de ovengrillstand aan.

Tip: Dit gerecht kun je heel goed een dag eerder klaarmaken, dan wordt hij extra stevig.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

