



250 gram
groenten per
portie *

Keto Omelet met pancetta en ingelegde rode kool

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Rode kool bevat veel vitamine C en is ontzettend gezond. Vandaag maken we ingelegde rode kool, ofwel rode kool pickle. Het liefst laat je de rode kool minimaal een dag marineren in het zuur, maar korter kan ook. En rode kool pickle is heerlijk fris van smaak en geeft je gerecht een prachtige kleur! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 529 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	0.5	1	1	2
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode kool, gesneden	g	100	200	300	400
Pancetta (gesneden)	g	35	70	100	140
Ei	st	2	4	6	8
Courgette	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Water	ml	125	250	350	500
Azijn	ml	75	150	225	300
Olie	el	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. Pel de knoflook. Breng het water aan de kook met de azijn, citroensap en zout (pas op voor de zure damp). Doe de rode kool in een kom, schenk het zure water erover en pers de knoflook erboven uit. Hussel even door elkaar, dek de kom af en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken. Schep af en toe om. Voor gebruik laat je de rode kool uitlekken in een zeef.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de pancetta even aan. Kluts de eieren in een kom, schenk in de pan bij de pancetta en bak de omelet afgedekt gaar. Breng op smaak met zout en peper.
3. Was de courgette en snijd klein. Verhit olie in een andere bakpan en bak de courgette 4-5 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
4. Beleg de omelet met de courgette en een deel van de ingelegde rode kool en serveer de overgebleven rode kool als salade ernaast. Werk de omelet af met een beetje citroenrasp.

Tip: Hoe langer de rode kool kan intrekken, des te zachter de smaak. Je kunt de courgette ook raspen en de rasp mengen met de eieren. Zo krijg je een courgette omelet.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

