



400 gram
groenten per
portie *

Cheesy koolsteaks met wortelpuree en koolvisfilet

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag maken we 'steaks' van witte kool. Omdat we de kool roosteren in de oven, komen er suikers vrij die de kool een lekkere zoete smaak geven. Onze kool heeft het Demeter keurmerk. Demeter-boerderijen zijn gecontroleerd en gecertificeerd biodynamisch. Deze boeren zijn dagelijks bezig met het verzorgen van de aarde, de planten en het vee, om te zorgen voor lekkere en gezonde producten. En dat proef je!

45 min | 574 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
Witte kool	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	250	500	750	1000
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
Koolvisfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Olie	el	2	3	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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Verwijder de buitenste bladeren van de kool en snijd de kool van boven naar beneden in dunne plakken van 1-2 cm. Laat de steelaanzet er aan zitten, zodat de kool niet uit elkaar valt. Leg de kool plakken op de bakplaat, kwast de plakken in met olie en rooster 30-35 minuten in de oven.
3. Breng intussen een pan met een klein laagje water aan de kook. Was of schil de wortel, snijd klein en kook afgedekt in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en pureer de wortel tot een gladde puree. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de knoflook. Meng de geraspte kaas met de Italiaanse kruiden en pers de knoflook erboven uit. Haal de koolsteaks halverwege de bereidingstijd uit de oven en verdeel het kaas mengsel erover. Gratineer de kool steaks nog circa 15 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de vis in circa 6-8 minuten bruin en gaar. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de vis met de cheesy koolsteaks en wortelpuree.

Tip: Je kunt een paar koolplakken ook besmeren met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

