



Keto Kokos curry met spitskool en koriander-olie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN 'You love it or you hate it'. Koriander komt van oorsprong uit het westen van Azië. Tegenwoordig wordt het ook verbouwd in Zuid-Europa. Volgens de overlevering bevordert dit kruid de 'onsterfelijkheid'. Als je kijkt naar de aanwezige vitamines en mineralen klinkt dat niet eens heel gek. Het kan helpen bij het verlagen van je bloedsuiker, bestrijden van infecties en het kan de hart-, hersen-, huid- en spijsverteringsgezondheid bevorderen. Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet, laag in koolhydraten.

30 min | 651 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
Spitskool	st	0.5	1	1	2
Ei	st	2	4	6	8
Légumaise	g	75	150	225	300
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de kool in plakken of parten en leg ze op de bakplaat. Besprenkel royaal met olie en breng de kool op smaak met zout en peper. Rooster circa 25 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Breng een steelpan met water aan de kook. Kook de eieren 8 minuten en laat ze daarna schrikken onder de koude kraan. Pel en halveer de eieren.
4. Verwarm de Légumaise met de kokosroom in een kleine pan op een laag vuur en roer tot een gladdesaus.
5. Giet olie in een kommetje. Snijd de koriander heel klein en roer door de olie (of gebruik een vijzel). Druppel de koriander-olie over de geroosterde kool en serveer met de eieren en kokoscurrysous.

Tip: Je kunt de kool ook stomen of koken in plaats van bakken in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

