



Keto Slawrap met gehakt en avocado

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag maken we een lekker gerecht met een gevulde slawrap. We gebruiken ijsbergsla als bakje en vullen deze met gehakt, tomaat en avocado. Tip: Haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 646 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
Sjalot	<i>st</i>	1	2	2	3
Tomaat	<i>g</i>	50	100	200	300
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	45	75	100	150
Ijsbergsla	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mosterd	<i>tl</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 en snipper de sjalot. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de sjalot met het gehakt en de tomaat 5 minuten. Roer de 3/4 van de geraspte kaas erdoor en breng op smaak met zout en peper.
2. Was intussen de sla, verwijder een aantal kleine, mooie bladeren en leg deze apart om later als een bakje te gebruiken (het is even een gepriegel om de slablaadjes netjes los te maken). Snijd de rest van de sla klein en meng met een dressing van mosterd, olie, azijn, zout en peper.
3. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd in stukjes. Hussel door de salade.
4. Vul de slabladeren met de salade, het gehakt en de groenten. Strooi tenslotte de overgebleven kaas erover.

Tip: Lekker met wat mayonaise of ketchup.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

