

Keto koolraap tagliatelle met romige champignonsaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag serveren we koolraap tagliatelle. Koolraap is een kruising van kool en knolraap. Door zelf tagliatelle te maken van koolraap - in plaats van echte tagliatelle - is dit gerecht koolhydraatarm en verrassend lekker! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 566 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
Koolraap	st	0.25	0.5	1	1
Kastanjechampignons	g	150	300	400	600
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Boeren crème fraîche	ml	60	125	200	250
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	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. Schil de koolraap en snijd in plakken van 1-2 centimeter. Snijd of schaaf ze vervolgens met een mandoline, kaasschaaf of dunschiller in dunne, smalle linten. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak de koolraap ongeveer 5 minuten al omscheppend op een middelhoog vuur. Voeg eventueel een klein scheutje water toe tegen aanbranden.
2. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes of in vieren. Pel en snipper de knoflook. Verhit olie in een pan en bak de knoflook en champignons goudbruin.
3. Doe de crème fraîche erbij en laat enkele minuten zachtjes inkoken. Roer de helft van de kaas en eventueel een scheutje water erdoor tot een romige saus ontstaat. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de tagliatelle met een flinke schep champignonsaus en werk af met tuinkers en de overgebleven kaas.

Tip: Je kunt ook een lekkere tuinkers dressing maken en deze over het gerecht druppelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

