



340 gram
groenten per
portie *

Keto Chinese koolrolletjes met gehakt in tomatensaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Chinese kool is een heerlijke, veelzijdige groente. Het wordt zo genoemd omdat deze groente oorspronkelijk uit het noorden van China komt. Chinese kool kan zowel in Oosterse als in Europese gerechten verwerkt worden. Vandaag maken we koolrolletjes van de koolbladeren. Qua smaak is de Chinese kool een beetje zoetig, hierdoor is het een verrassend lekkere toevoeging aan het gerecht! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 568 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Chinese kool	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	2	3	4
Tomaat	g	100	200	300	400
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Azijn	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. Snijd per persoon tenminste 3 of 4 mooie, middelgrote bladeren van de Chinese kool en leg opzij. Snijd de rest van de kool klein.
2. Breng een ruime pan met water aan de kook en blancheer de koolbladeren 1 minuut. Spoel direct af onder de koude kraan en laat heel goed uitlekken in een vergiet of dep droog.
3. Pel en snipper de ui. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met het gehakt 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg dan de kleingesneden kool en tomaat toe en bak verder op een hoog vuur. Breng op smaak met de helft van de chilivlokken, paprikapoeder en azijn. Zet het vuur laag en laat afgedekt garen en slinken.
4. Verwarm de tomatenstukjes (blik) in een steelpan en breng op smaak met zout en de rest van de chilivlokken. Pel de knoflook en pers erboven uit (je kunt de saus desgewenst pureren).
5. Schenk de tomatensaus in een ruime schaal. Snijd een inkeping in het harde deel van de koolbladeren en schep in het midden van ieder koolblad wat van het gehakt-koolmengsel. Vouw de bladeren dicht zodat je een rolletje krijgt. Leg de rolletjes met de naad naar beneden op de tomatensaus. Heb je nog vulling over, schep dat dan tussen de rolletjes. Druppel eventueel nog wat olijfolie extra vierge erover.

Tip: Je kunt de schaal ook nog even opwarmen in de oven. Ook lekker met wat geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

