



320 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto Kebab met komkommer-venkelsalade

! Weinig koolhydraten

**KETOGEEN** De naam kebab betekent 'gebakken vlees' in het Perzisch. Kebab wordt gemaakt van gebraden en gekruid kalfsvlees of kip. Het wordt vaak geserveerd met een Turks broodje. Wij bereiden de kebab met een heerlijke komkommer-venkelsalade ernaast. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 579 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Knoflookteen	<b>st</b>	1	2	2	3
Verse koriander	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Ras el Hanout	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Gehakt H-O-H	<b>g</b>	100	200	300	400
Rode ui	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Komkommer	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Venkel	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Crème fraîche	<b>ml</b>	50	100	125	200

*zelf toevoegen:*

Italiaanse kruiden	<b>tl</b>	1	2	3	4
Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
(Appel)azijn	<b>el</b>	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. Pel de knoflook en snijd fijn. Hak de koriander fijn.
2. Doe het gehakt in een kom. Breng op smaak met de ras el hanout kruiden, de helft van de knoflook en de helft van de koriander en kneed dit goed door het gehakt. Neem ongeveer 50 g gehakt per stukje voor de kebab en kneed dit om het stukje heen. Heb je geen stukjes, rol er dan gehaktballetjes van.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak het vlees met de ui in circa 8 minuten rondom bruin en gaar.
4. Was de komkommer en snijd in dunne plakjes. Verwijder het groen en de kern van de venkel en snijd in flinterdunne plakjes. Doe de komkommer en venkel in een ruime kom en hussel met olijfolie, azijn, zout en peper.
5. Meng de crème fraîche met de rest van de knoflook en koriander. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, zout en peper. Serveer de kebab spiesjes met de saus en komkommer-venkelsalade. Garneer eventueel met een paar takjes overgebleven koriander.

*Tip: Het gehakt is ook erg lekker met rode peper of chilivlokken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

