



300 gram
groenten per
portie *

Keto Kapsalon met groentefrietjes

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze schotel met groentefriet en een topping van shoarmavlees, tomaat, sla en een flinke lading saus is onze eigen versie van het welbekende frietje kapsalon. Het hoeft niet eens netjes, als je maar laagjes maakt zodat de smaken goed kunnen mengen. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 618 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Groentefriet	<i>g</i>	200	400	500	700
Romaanse sla	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tomaat	<i>g</i>	50	100	150	200
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	65	100	125
Varkensshoarma	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Mayonaise	<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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Spreid de groentefriet uit over de bakplaat en besprenkel met olie. Breng op smaak met zout en peper en bak 20-25 minuten boven in de oven tot de frieten goudbruin zijn. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd in dunne stroken. Was de tomaat en snijd in stukken.
3. Pel de knoflook. Maak een sausje van de crème fraîche en mayonaise en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm olie in een bakpan en roerbak het shoarmavlees in 5 minuten gaar.
5. Haal de groentefrieten uit de oven en leg ze op een schaal (of direct op de borden). Verdeel de sla en tomaat erover, schep het shoarmavlees erop en maak af met de knoflooksaus.

Tip: Uiteraard kun je er ook voor kiezen om zelf nog wat kaas over de kapsalon te strooien en deze te laten smelten in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

