



## Keto Portabella gevuld met ei en spekjes

! Weinig koolhydraten

**KETOGEEN** Een portabella is niets anders dan een uit de kluiten gewassen kastanjechampignon. Deze kanjer heeft een vlezig structuur en is vrij neutraal van smaak. Door zijn afmeting is de portabella heel geschikt om te vullen. Vandaag vullen wij hem met een eitje. Tip: bewaar de avocado op je fruitschaal, zodat deze verder kan rijpen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

---

40 min | 697 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  |
|--------------|----|-----|----|-----|-----|
| Portabella   | st | 1   | 2  | 3   | 4   |
| Knoflookteen | st | 1   | 1  | 1   | 2   |
| Avocado      | st | 0.5 | 1  | 1   | 2   |
| Ei           | st | 1   | 2  | 3   | 4   |
| Spekblokjes  | g  | 50  | 75 | 100 | 150 |
| Courgette    | st | 1   | 2  | 3   | 3   |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Citroensap    | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Veeġ de portabella's schoon en snij/schep het steeltje en de lamellen er voorzichtig uit. Bestrijk de portabella's met olie en leg ze alvast in de voorverwarnde oven.
2. Pel en snipper de knoflook. Snij de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Doe de knoflook, avocado, citroensap en olijfolie extra vierge in een keukenmachine (of gebruik een staafmixer) en pureer tot een gladde saus. Breng op smaak met zout en peper.
3. Haal de portabella's uit de oven en breek boven elke portabella voorzichtig een eitje. Breng op smaak met zout en peper. Zet de portabella's circa 10-15 minuten terug in de oven, tot het eiwit gestold is.
4. Snij de spekblokjes wat kleiner en bak in een droge bakpan krokant. Leg daarna apart. Was de courgette en schaf in lange dunne linten. Gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf, mandoline of spiraalsnijder. Verhit in dezelfde bakpan olie en roerbak de courgette op een hoog vuur 1 minuut totdat de courgette vocht afgeeft en beetgaar is. Bak niet te lang, want het is lekker als de courgette nog een bite heeft. Kruid met zout en peper.
5. Serveer de courgette met de avocadosaus en de gevulde portabella's. Strooi de uitgebakken spekjes erover.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken en heb je weinig tijd? Voor meer gemak kun je de eieren en de portabella ook bakken in een pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

