



Keto Kipdijbeenfilet met gegrilde prei en kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Het keto-dieet is een ketoëen dieet met een zeer lage koolhydraatinname, een hoge inname van vetten en een gematigde inname van eiwitten. Het doel is om het lichaam in een staat van ketose te brengen, waarbij vetten als primaire energiebron worden gebruikt in plaats van koolhydraten. Voor sommige mensen heeft dit dieet vele gezondheidsvoordelen. Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet, laag in koolhydraten.

30 min | 642 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
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	1	2	3	3
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>g</i>	15	25	35	50
Melk of bouillon	<i>ml</i>	25	50	75	100
Bloem	<i>el</i>	0.25	0.5	0.75	1
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. Veeġ de champignons schoon en snijd in vieren. Spreid de kippendijen uit en kruid met zout en peper. Braad de kip samen met de champignons in een bakpan met olie of boter op een middelhoog vuur in 10-15 minuten lichtbruin en ġaar.
2. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in plakken. Verhit olie in een bakpan of grillpan en bak of ġril de prei lichtbruin en ġaar (5-10 minuten).
3. Verwarm de boter in een pan met dikke bodem en bak de bloem mee. Voeg al roerend de melk (of bouillon) en later de kaas toe tot er een gladdesaus ontstaat. Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de kipdijbeenfilet met de kaassaus en groenten.

Tip: De kaassaus is ook erg lekker met een snuf nootmuskaat. Voor een zachter resultaat kun je de prei ook koken in plaats van ġrillen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

