



290 gram
groenten per
portie *

Keto Salade met gebakken ricotta en peterselie dressing

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Ricotta is een sneeuw witte, zachte en frisse kaas met een korrelige structuur. De smaak is mild en een beetje zoet. Hij wordt vooral gebruikt in salades en pastagerechten, maar vandaag gaan we hem bakken in de oven. Ricotta betekent letterlijk 'opnieuw gekookt'. Dit verwijst naar de productiemethode, ricotta wordt namelijk gemaakt van de wei die overblijft na de productie van kaas. Let op dit is een keto geen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 548 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	400
Ricotta	g	125	250	300	500
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Little gem	st	0.5	1	2	2
Radijs	bos	0.5	1	1	2
Walnoten	g	15	25	25	50
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Citroensap of azijn	el	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. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was of schil de wortel en snijd klein. Neem een lage ovenschaal en stort de ricotta in het midden erop uit. Schik de ui en wortel rondom de ricotta, besprenkel royaal met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Leg de ongepelde knoflookteentjes erbij en bak 25-30 minuten in de voorverwarnde oven.
3. Was intussen de sla, laat goed uitlekken en snijd klein. Was de radijsjes, verwijder de stelen en het blad en snijd in plakjes of in vieren. Hak de walnoten grof en rooster enkele minuten in een droge bakpan.
4. Snijd de peterselie grof. Haal de geroosterde teentjes knoflook uit het velletje. Mix de peterselie, knoflook en citroensap met de extra vierge olijfolie tot een groene dressing (met een staafmixer, vijzel of keukenmachine). Voeg eventueel een scheutje water toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Plaats de gebakken ricotta voorzichtig op de borden. Leg de sla, radijsjes, ui, wortel en walnoten er omheen en besprenkel met de peterselie dressing.

Tip: Hou je van pit? Voeg dan een kleingesneden rode peper of chilivlokken toe aan de peterselie dressing. Je kunt ook het blad van biologische radijsjes prima eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

