



270 gram
groenten per
portie *

Keto Chipolata met kaassaus en spinazie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Het ketoëen dieet is een voedingsspatroon waarbij je bijna geen koolhydraten eet en producten zoals aardappels, pasta en rijst weglaat, zodat je lichaam vet als belangrijkste energiebron gaat gebruiken. Vandaag serveren we heerlijke chipolataworstjes met gestoomde groenten en een romige kaassaus. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

15 min | 500 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
Ui	st	0.5	1	1	2
Kipchipolataworstjes chorizo	g	100	200	300	400
Champignons	g	100	200	300	400
Spinazie	g	150	300	450	600
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie of boter	el	1	2	3	4
Melk of bouillon	ml	75	150	225	300
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 ui en snijd in partjes. Verwarm olie of boter in een ruime bakpan en bak de chipolataworstjes samen met de ui bruin en gaar in circa 10 minuten.
2. Veeg de champignons schoon, snijd in vieren en bak de champignons met de worstjes mee.
3. Was de spinazie grondig in een zeef onder de kraan, snijd eventueel kleiner en bak 2/3 van de spinazie een minuut met de worstjes mee. De overgebleven spinazie schep je rauw erdoor. Kruid met zout en peper.
4. Verwarm intussen de melk (of bouillon) in een kleine pan, voeg de kaas toe en verwarm al roerend tot een gladde kaassaus. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de spinazie met de chipolata worstjes en champignons en schenk de kaassaus erover.

Tip: De kaassaus is ook heel lekker met een snufje nootmuskaat of foelie. Trouwe klant Monique heeft de kaassaus gemaakt op basis van een bechamelsaus, ook erg lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

