



280 gram
groenten per
portie *

Keto Spruitjessalade met Parmezaanse kaas en pijnboompitten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkool. Meestal worden spruitjes gekookt, maar je kunt ze ook bakken, wokken, stoven of stomen. Je moet ze zeker niet te lang koken, want dan werk je het ontstaan van de beruchte 'spruitjeslucht' in de hand. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 572 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
Pijnboompitten	g	15	25	40	50
Ui	st	0.5	1	1	2
Spruitjes	g	300	600	800	1200
Limoen	st	0.5	1	1	2
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Parmezaanse kaas	g	40	80	125	160
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan lichtbruin en leg ze daarna opzij.
2. Pel en snipper de ui. Verhit een derde van de olie in dezelfde pan van de pijnboompitten en bak de ui 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Maak intussen de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd ze in dunne plakjes met een mandoline of scherp mes. Doe de spruitjes bij de ui in de pan, zet het vuur wat hoger en bak ongeveer 5 minuten. Laat afkoelen tot lauwwarm en kruid met peper en zout.
4. Was de limoen, rasp de schil en pers het sap eruit. Was de peterselie en snijd fijn. Meng de limoenrasp en -sap, peterselie en de resterende olie en breng op smaak met zout en peper.
5. Schaaf de Parmezaanse kaas, zodat er flakes ontstaan. Verdeel de spruitjes over de borden en schenk de dressing erover. Werk af met de geroosterde pijnboompitten en Parmezaanse kaas flakes.

Tip: Voeg chilivlokken toe aan de dressing als je van pittig houdt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

