



Keto Palmkool uit de oven met romige brie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Palmkool (ook wel cavolo nero of zwarte kool) is een eeuwenoud en bijna vergeten bladgewas, een typische herfst- en wintergroente. Het wordt ook wel eens Italiaanse boerenkool genoemd, en zo kan het ook echt gebruikt worden. Vandaag serveren we de palmkool met romige brie uit de oven. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 509 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
Palmkool	g	150	300	450	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Komijnzaad	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	100	200	200	300
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Brie	g	50	100	150	200
Walnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
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 en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en roerbak de prei, palmkool en komijnzaadjes 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper en schep in de ovenschaal.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Veeg de champignons schoon en snijd in plakken. Verwarm olie in een andere bakpan en bak de ui en champignons bruin op een middelhoog vuur. Pel de knoflook, pers erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Schep de groenten bij de palmkool.
4. Snijd de brie in de hoogte doormidden in 2 platte plakken en leg met het snijvlak naar boven op de groenten. Hak de walnoten grof en strooi erover.
5. Bak de ovenschotel 10 minuten boven in de voorverwarmde oven, tot de brie enigszins gesmolten is. Zet eventueel kort de ovengrillstand aan.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de brie ook kort verwarmen in een bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

