



Keto Kaasfondue met geroosterde groenten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN De basis van kaasfondue is meestal een droge witte wijn. Je kunt de wijn uitstekend vervangen door bouillon of melk. Het is ook erg lekker om een klein beetje mosterd door de kaasfondue te roeren. Dit gerecht is ideaal om restjes groenten uit je koelkast weg te werken. Let op dit is een ketogeen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 762 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

Broccoli	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Gruyere	g	100	200	300	400
Geraspte oude kaas	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Bouillon (witte wijn of melk)	ml	100	200	300	400
Komijnpoeder of kerrie	tl	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	1	1
Olijfolie	el	1	1	1	1
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 180 °C en zorg dat de oven goed heet is. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stonk in langwerpige stelen. Was of schil de wortel en snijd in staafjes. Was de bleekselderij en snijd in stukken van 3-5 cm. Leg de groenten op een met bakpapier beklede bakplaat, hussel met een beetje olijfolie en gemalen komijn of kerrie en rooster ongeveer 15 minuten in de hete oven.
2. Rasp de gruyère kaas. Voor de kaasfondue gebruik je een fonduepan of gewoon een steelpannetje. Pel de knoflook en pers boven de pan uit. Schenk de bouillon (wijn of de melk) erin en breng net aan de kook. Voeg de geraspte kaas toe en laat langzaam smelten. Voeg eventueel een beetje maizena toe (aangemaakt met bouillon of wijn) als de kaasfondue gaat scheiden.
3. Draai het vuur laag en voeg handje voor handje de kazen toe. Roer goed met een houten lepel totdat alle kaas gesmolten is. Laat het niet te lang en te hard koken. Voeg eventueel nog wat vocht toe. Proef en breng verder op smaak met een snuf nootmuskaat en peper.
4. Serveer de (fondue)pan op een warmhoudplaatje of verwarm de kaasfondue halverwege de maaltijd nog even in de keuken. Lekker met de beetgare broccoli, wortel en bleekselderij. Dippen maar!

Tip: Je kunt de groenten ook rauw of kort geblancheerd bij de kaasfondue eten. Bindt de kaasfondue niet goed? Voeg dan een beetje maizena toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

