



290 gram
groenten per
portie *

Keto Auberginewaaier met kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een heerlijk koolhydraatarm feestje op je bord, deze auberginewaaier. Het ziet er mooi uit en het is helemaal niet moeilijk om te maken. Het gerecht moet wel een tijd in de oven garen, maar dan heb jij tijd om even iets anders te doen! We maken de auberginewaaier met paprika en serveren er een romige kaassaus bij. Tip: Haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

50 min | 512 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	50	100	150	200
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Tomatenblokjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Crème fraîche	<i>ml</i>	65	125	180	250
Geraspte kaas	<i>g</i>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	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 zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de aubergine en snijd in de lengte doormidden, laat daarbij het kroontje zitten. Leg de auberginehelften met de snijkant naar beneden op een plank en snijd met een scherp mes 4-6 snedes net onder het kroontje naar de onderkant.
3. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snijd de tomaat in plakjes. Pel de knoflook.
4. Doe de tomatenblokjes in een ovenschaal, pers de helft van de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Roer door elkaar en leg de auberginehelften op de tomatensaus. Spreid de auberginehelften uit tot een waaier, druppel olie erover en verdeel de paprika, tomaat en blaadjes basilicum tussen de aubergineplakken. De overgebleven groente leg je in de saus ernaast.
5. Verwarm intussen de crème fraîche in een kleine pan op een laag vuur. Pers de rest van de knoflook erboven uit. Voeg al roerend de geraspte kaas erdoor tot de kaas gesmolten is. Schenk de kaas-roomsaus over de aubergine en plaats de schaal boven in de voorverwarmde oven.
6. Bak de auberginewaaiers in 35-40 minuten gaar. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: De saus is ook lekker met Italiaanse kruiden zoals tijm of oregano.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

