

Keto eiwrap gevuld met knapperige groenten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Paksoi is een koolsoort uit Azië, met knapperige witte of groene stelen en donkergroene bladeren. In tegenstelling tot andere koolsoorten heeft paksoi een vrij neutrale smaak. Vanwege de aangename knapperigheid en milde smaak is deze groente in de Aziatische keuken heel populair, maar ook in Nederland en België vind je paksoi steeds vaker op het menu. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 573 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
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Witlof	g	50	100	150	200
Rode biet, rauw	g	75	150	200	300
Eieren	st	2	4	6	8
Roomkaas	g	75	150	250	300
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de paksoi en witlof, verwijder de onderkant en snijd klein. Schil en rasp de bieten (let op, de bietjes geven erg af aan je handen).
2. Verhit olie een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg dan de witlof en het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 5-8 minuten mee. Voeg de laatste 2 minuten het groene gedeelte van de paksoi toe.
3. Klop intussen de eieren los in een kommetje met de helft van de roomkaas en kleingesneden bieslook. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie in een bakpan en bak per persoon een omelet.
5. Besmeer de omelet met de rest van de roomkaas, schep de groenten erop en werk af met de geraspte biet en de overgebleven bieslook. Wat niet op de omelet past serveer je ernaast.

Tip: Het is ook lekker de bietjes te marineren in olie en azijn, en als salade ernaast te serveren. Of ze kort te roerbakken.