



Keto Pasta pesto met Konjac spaghetti

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Zoek je een keer iets bijzonders en hunker je naar pasta? Dan is Konjac een goed alternatief! Konjac is een grote zetmeelhoudende wortelknol en wordt veelal gegeten in Japan en China. Deze vezelrijke en caloriearme knol bestaat voornamelijk uit water. Dat is de reden dat de Konjac wortel goed te gebruiken is voor koolhydraatarme of ketoëne maaltijden. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 671 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
Konjac spaghetti	g	125	250	375	500
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Rucola pesto	g	50	100	120	200
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	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. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook of stoom de broccoli in 5 minuten beetgaar. Haal de pan van het vuur en laat de broccoli verder garen. Giet daarna het water af.
2. Spoel intussen de Konjac spaghetti in een zeef onder de kraan. Schrik niet van de geur, als je het goed afspoelt wordt de geur neutraler. Verwarm een droge bakpan en bak de Konjac spaghetti 3-5 minuten. Zo wordt het vocht uit de spaghetti onttrokken en de spaghetti wordt wit van kleur.
3. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Was de courgette en snijd klein. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui en courgette 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de voorgerekookte broccoli, de pesto, een scheutje water en de helft van de kaas toe en laat zachtjes pruttelen.
4. Schep de Konjac spaghetti erdoor. Strooi de overgebleven kaas erover en besprenkel met olijfolie extra vierge.

Tip: Lekker met crispy chili olie!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

