



Keto Courgette carbonara met spekjes

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Spaghetti Carbonara is één van de bekendste pasta's uit Italië. De saus maak je van kaas, ei en spek. Wij maken vandaag spaghetti van courgette. Zo krijg je weinig koolhydraten binnen en lekker veel groenten. Buon appetito! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 562 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
Courgette	st	1	2	2	3
Spekblokjes	g	50	75	150	150
Spinazie	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Ei	st	1	2	2	4
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	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. Was de courgette en schaaf in lange dunne linten. Gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf, mandoline of een spiraalsnijder. Snijd het spek nog kleiner. Was de spinazie en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook.
2. Verhit olie in een bakpan en roerbak de courgettelinten en spinazie circa 2 minuten op een hoog vuur. Bak niet te lang, want het is lekker als de courgette nog een 'bite' heeft. Giet het vocht van de courgette af en zet opzij.
3. Verhit intussen olie in een andere bakpan en bak het spek samen met de ui en knoflook knapperig. Klop de eieren los in een kom met drie kwart van de geraspte kaas en breng op smaak zout en peper. Schenk het eimengsel in de pan bij de spekjes en verwarm op een laag vuur. Blijf goed roeren en zorg dat het eimengsel nog een beetje vloeibaar is.
4. Serveer de courgette met de carbonara saus - of meng alles door elkaar - en strooi de overgebleven kaas erover.

Tip: Voeg wat chilivlokken toe aan de carbonara saus voor wat meer pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

