



Keto winterse boerenkool soep met gehaktballetjes

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Boerenkool is een typische wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari verkrijgbaar is. Een leuk weetje over de oogst is dat niet de hele plant tegelijk geoogst hoeft te worden. Boerenkool kan namelijk goed tegen vorst en kan gewoon in de grond blijven staan. De onderste bladen worden eerst geoogst en aan het einde van het seizoen pas de kop van de plant. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 621 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	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Wortelpeterselie	g	100	200	300	400
Boerenkool	g	200	400	600	800
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	50	75	100	125
Verse draçon	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	300	600	900	1200
Olie	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de wortelpeterselie en snijd in kleine blokjes. Was de boerenkool, verwijder harde stelen en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een laag vuur. Voeg de boerenkool, prei en wortelpeterselie toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en laat de soep afgedekt 10 minuten zachtjes koken.
3. Pureer de soep glad met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep te stevig vindt.
4. Breng het rundergehakt op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden) en rol met je handen kleine gehaktballetjes. Doe de balletjes in de pan en laat garen in de soep (of bak de balletjes in een droge bakpan).
5. Roer de crème fraîche los met een beetje water of bouillon en schenk of druppel over de soep. Gameer met de draçon.

Tip: Karamelliseer de ui in een bakpan met boter en schep op het laatst over de soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

