



Keto Prei schotel met tomaat en gehakt

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag een overheerlijke prei-schotel op het menu. Prei is familie van de ui, net als knoflook en bieslook. Doordat er verschillende prei soorten bestaan, is het altijd van eigen bodem te verkrijgen. Prei was een van de favoriete groenten van Nero, de vijfde Romeinse keizer. Hij geloofde namelijk dat het eten van prei goed was voor zijn stem en dat hij daardoor beter ging zingen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 645 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
Prei	st	1	2	3	4
Ui	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	50	100	150	200
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Ei	st	1	2	3	4
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)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 vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken van circa 5 cm. Verhit olie in een bakpan en bak de prei op een hoog vuur aan. Blus af met een scheutje water en laat afgedekt 5 minuten stoven.
3. Pel en snipper de ui. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een andere bakpan en bak het gehakt samen met de ui 2 minuten aan. Voeg de tomaat toe en roerbak 5 minuten mee op een hoog vuur. Breng op smaak met kerriepoeder, peper en zout.
4. Schep het gehakt-mengsel in de ovenschaal en leg de prei erop. Klop de eieren met de helft van de kaas los in een kom en schenk erover. Schud de schaal heen en weer zodat het eimengsel zich goed verspreidt. Bestrooi met de overgebleven kaas en bak de ovenschotel nog 15 minuten in de voorverwarnde oven.

Tip: Je kunt de prei ook in ringetjes snijden en mee bakken met het gehakt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

