



Bloemkoolrijst met wortel en geitenkaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze Friese geitenkaas komt van een kleine kaasmakerij vlak bij de Waddenzee. Hier wordt de verse biologische geitenmelk verwerkt tot de bekende Friese geitenkaas. De geitenkaas krijgt drie dagen de tijd om te rijpen en op smaak te komen en wordt op smaak gebracht met een mélange van heerlijke Italiaanse kruiden.

35 min | 525 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
Regenboog peen	g	200	400	600	800
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Tijm	tl	1	2	3	4
Zachte Friese geitenkaas met Italiaanse kruiden	g	50	100	120	200
Sjalot	st	1	2	3	4
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Hazelnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olie	el	0.5	1	1.5	2
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 of schil de wortels en snijd de grote exemplaren in de lengte doormidden. Verwarm boter in een ruime bakpan en leg de wortels naast elkaar in de pan. Besprenkel met citroensap en breng op smaak met tijm en zout. Laat afgedekt circa 15-20 minuten garen en schep de wortels een paar keer om.
2. Verwarm de geitenkaas in een steelpan op een laag vuur. Voeg een scheutje water (of melk) toe zodat je een mooie, gladde saus krijgt. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.
3. Pel en snipper de sjalotten. Verhit olie in een bakpan en fruit de sjalotten 3 minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 5 minuten met de sjalotten mee.
4. Serveer de bloemkoolrijst met de gestoofde wortels en schenk de geitenkaas-saus erover. Hak de hazelnoten grof en strooi over het gerecht.

Tip: De wortels zijn ook heel lekker als je ze in de oven roostert.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

