



Keto Bloemkoolgratin met tomaat en pijnboompitjes

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. Het is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. Bloemkool heeft een witte, groene en paarse variant. De witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad. Wist je dat je het blad van een biologische bloemkool ook uitstekend kunt eten? Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 622 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
Bloemkool	st	0.5	0.5	1	1
Ui	st	1	2	2	3
Tomaat	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte oude kaas	g	50	100	150	200
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Za'atar kruiden	tl	1	2	3	4
Pijnboompitten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	0.75	1
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een ruime ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de bloemkool, verwijder de bladeren en snijd in kleine roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Verwarm een pan met een klein laagje water en kook de bloemkool afgedekt in 8-10 minuten beetgaar. Giet het water af, bewaar wat kookvocht en laat even uitdampen.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd klein. Leg de ui, bloemkool en tomaat in de ovenschaal.
4. Klop de crème fraîche los met wat kookvocht, olijfolie en de helft van de kaas. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met nootmuskaat, za'atar, zout en peper. Schenk de roomsaus over de groenten. Strooi de rest van de kaas erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich goed verspreidt.
5. Plaats de ovenschotel 15 minuten in de voorverwarnde oven totdat de bloemkool beetgaar is en de saus een lichtbruine kleur krijgt. Strooi tenslotte de pijnboompitten erover en zet de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Snijd het bloemkoolblad in dunne reepjes, roerbak kort en verwerk het in de gratin.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

