



Keto Pastinaakfrittata met een witlofsalade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Witlof wordt ook wel Brussels lof genoemd. Het is een bladgroente die in het donker wordt geteeld. De krop kun je zowel rauw als gekookt eten. Tegenwoordig smaakt de witlof veel minder bitter dan vroeger. Tip: bewaar de witlof op een donkere en koele plek. Licht kan namelijk ervoor zorgen dat de witlof verkleurt. Let op, dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 538 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Pastinaak	g	100	200	300	400
California roomkaas kruiden	g	50	100	150	200
Ei	st	2	4	6	8
Witlof	g	200	400	600	800
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Walnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	1	2	3	4
(Appel)azijn	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. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de pastinaak, snijd klein en kook in 10-15 minuten gaar. Snijd de onderkant van de witlofstronkjes, snijd 2/3 van de witlof klein en kook met de pastinaak mee. Giet het water af, laat heel goed uitlekken en pureer met een staafmixer. Voeg de roomkaas en eieren toe en roer alles tot een smeuijge puree. Doe de puree in een ovenschaal en bak nog 10-15 minuten in de warme oven.
3. Haal intussen de overige witlof blaadjes los van de stronkjes en snijd in de lengte in lange stroken. Snijd de dille klein.
4. Meng de azijn, olijfolie extra vierge, verse dille en mosterd tot een dressing. Schenk de dressing over de rauwe witlof en breng op smaak met peper en zout.
5. Hak de walnoten grof en strooi over de witlofsalade. Serveer de salade met de pastinaakfrittata.

Tip: Je kunt de dressing extra smaak geven met wat sinaasappelsap of door er een fijn gesnipperd sjalotje aan toe te voegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

