



Keto Chipolata met kaassaus en spinazie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een chipolata is een klein gekruid worstje. Deze worstjes zijn pittiger gekruid dan braadworst en lekker snel klaar. Vandaag serveren we de worstjes met gestoofde groenten en een romige kaassaus. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 586 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	1	2
Kipchipolataworstjes chorizo	g	100	200	300	400
Champignons	g	100	200	300	400
Spinazie	g	150	300	450	600
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie of boter	el	1	2	3	4
Melk of bouillon	ml	75	150	225	300
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 de ui en snijd in partjes. Verwarm olie of boter in een ruime bakpan en bak de chipolataworstjes samen met de ui bruin en gaar in circa 10 minuten.
2. Veeg de champignons schoon, snijd in vieren en bak de champignons met de worstjes mee.
3. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de spinazie grondig in een zeef onder de kraan, snijd eventueel kleiner. Kook of stoom 2/3 van de spinazie in de pan en laat het kort slinken. Laat uitlekken in een zeef en schep de rauwe spinazie erdoor. Kruid met zout en peper.
4. Verwarm intussen de melk (of bouillon) in een kleine pan en voeg de geraspte kaas toe. Verwarm de kaas al roerend tot een gladde kaassaus. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de spinazie met de chipolata worstjes en champignons en schenk de kaassaus erover.

Tip: De kaassaus is ook heel lekker met een snufje nootmuskaat of foelie. Trouwe klant Monique heeft de kaassaus gemaakt op basis van een bechamelsaus, ook erg lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

