



Keto Koolvis caprese met broccoli

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN We maken vandaag een koolvis met caprese uit de oven. Caprese komt oorspronkelijk uit Napels en bestaat uit in plakken gesneden tomaat, mozzarella en basilicum. In dit gerecht gaat het de oven is waardoor het lekker over de vis smelt. Let op dit is een ketogeen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 545 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
Koolvisfilet	g	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	300	400
Mozzarella	g	50	100	150	200
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	2	3

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Olie	el	1.5	3	4	6
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 180 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Vet een ovenschaal in met boter, leg de koolvis erin en breng op smaak met peper en zout en een paar blokjes boter.
2. Was de tomaat en snijd in plakjes. Laat de mozzarella uitlekken en snijd in plakjes.
3. Beleg de koolvis met tomaat, mozzarella en basilicum. De overgebleven tomaat en mozzarella leg je ernaast. Bestrooi met Italiaanse kruiden, besprenkel met olie en bak de koolvis caprese in 15 minuten gaar in de oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd de stronk in plakjes. Kook of stoom de broccoli 5 minuten en giet het water af.
5. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui en broccoli 5-8 minuten. Serveer de koolvis-caprese met de gewokte broccoli garneer met overgebleven basilicum.

Tip: Het is ook lekker om de broccoli in de oven te roosteren (20 minuten).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

