

Keto Spinazie pannenkoek met ingelegde sjalotten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Avocado is een klein wonder van de natuur. Het zit bomvol vitamines en essentiële vetzuren. Er zijn veel lekkere manieren om avocado klaar te maken en te eten. Als basis voor guacamole maar ook erg lekker in een salade, een soep of een smoothie. Tip: bewaar de avocado op je fruitschaal, zodat deze verder kan rijpen. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 775 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
Sjalot	st	1	2	3	4
Spinazie	g	125	250	350	500
Kruiden roomkaas	g	75	150	225	300
Ei	st	2	4	6	8
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150
Avocado	st	0.5	1	1	2
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	2	3
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Boter	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. Pel en snipper de sjalot, besprenkel met azijn, olijfolie extra vierge en kruid met zout en peper. Zet opzij zodat de sjalot kan marineren. Ben je niet zo een uienfan? Dan kan je de sjalot ook met de pannenkoeken meebakken, dan wordt hij iets minder scherp van smaak.
2. Was de spinazie grondig in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd klein. Doe drie kwart van de spinazie en de roomkaas in een kom. Doe de eieren erbij en mix of pureer tot een glad beslag. Voeg de helft van de geraspte kaas toe aan het beslag en meng goed door elkaar (bewaar een beetje kaas voor garnering).
3. Verwarm boter in een bakpan met een anti aanbaklaag (of gebruik 2 bakpannen). Giet wat beslag in het midden van de pan en draai de pan snel rond totdat de hele bodem bedekt is met het beslag. Bak op een middelhoog vuur totdat de bovenkant van de pannenkoek droog is. Draai de pannenkoek voorzichtig om en bak de andere kant. Bak zo verder totdat al het beslag op is.
4. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd in plakjes. Meng de overgebleven spinazie in een kom met de sjalot.
5. Beleg de spinazie pannenkoeken met de overgebleven kaas, de spinazie-sjalot mix en de plakjes avocado.

Tip: Lukt het niet om een nette pannenkoek te bakken? Maak er dan een 'scrambled spinazie egg' van. Net zo lekker! Voor meer pit kun je het beslag verder op smaak brengen met pittige specerijen zoals cajunkruiden, chilivlokken of een beetje sambal.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief