



Keto Gerookte makreel met geroosterde kool

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Groene kool, ook wel savooiekool genoemd, heeft gebobbelde groene bladeren. De kool is heel voedzaam vanwege de vele vezels en je krijgt meteen je dagelijkse portie vitamine C binnen. Groene kool is heerlijk in salades, stamppotten, wokgerechten en stoofschotels. Vandaag roosteren we hem in de oven én maken we er ook een heerlijke saus van. Let op dit is een ketogeen gerecht: Hooë in vet en laag in koolhydraten.

45 min | 610 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
Groene kool	st	0.25	0.5	1	1
Pastinaak	g	150	300	400	600
Gerookte makreelfilet	g	90	180	270	360
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

(Sesam- of koolzaad)olie	el	1.5	3	4.5	6
Bouillon	ml	100	200	300	400
Zout en (chili)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. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de pastinaak en snijd in gelijke stukken. Kook in circa 15-20 minuten zacht. Giet daarna het water af en stamp met boter en wat kookvocht (of melk) tot een stevige, gladde puree. Breng op smaak met zout en peper.
3. Was de groene kool, verwijder de buitenste bladeren (circa 1/3 van het gewicht) en bewaar voor de saus. Snijd de overgebleven kool in parten of plakken van circa 1-2 cm en laat de stronk eraan zitten. Smeer de kool royaal in met (sesam- of koolzaad)olie en wrijf daarbij goed tussen de koolbladeren. Schil de pastinaak, snijd in de lengte doormidden en besprenkel met olie.
4. Leg de groente op de bakplaat en breng op smaak met zout en (chili)peper. Rooster de groene kool en de pastinaak circa 30 minuten in de warme oven tot de kern van de kool net gaar is. Verwarm de laatste 5 minuten de makreel met de groenten mee.
5. Bereid de bouillon. Pel de knoflook. Was de koolbladeren, verwijder lelijke plekken en kook circa 10 minuten in de bouillon. Pureer de koolbladeren met de groentebouillon tot een gladde saus en pers de knoflook erboven uit (gebruik een keukenmachine of staafmixer).
6. Schep/schenk de groene koalsaas op de borden en leg de gebraden groene kool, pastinaak en de gerookte makreel erop. Hak de peterselie klein en verdeel deze over het gerecht.

Tip: Ook lekker om verse kruiden zoals koriander of peterselie toe te voegen aan de saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

