



250 gram
groenten per
portie *

Keto Kaastaco salade met kipgehaktballetjes en een roomsaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Taco's zijn kleine gevouwen tortilla's met een lekkere vulling van bijvoorbeeld peulvruchten, mais, tomaat en avocado. Wij maken vandaag een keto variant met kaas, little gem en avocado. Een avocado zit bomvol vitamines en essentiële vetzuren en past uitstekend in een ketoëen dieet. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 560 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
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Kipgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zure room	<i>ml</i>	50	75	100	125

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Citroensap	<i>el</i>	1	2	3	4
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 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de geraspte kaas in kleine hoopjes op de bakplaat met genoeg ruimte ertussen (per persoon 2-3 hoopjes). Bak de kaas 8-10 minuten tot deze flink gaat bubbelen en lichtbruin kleurt. Laat de kaas afkoelen en hard worden en breek daarna in grove stukken of houd heel.
2. Verhit olie in een bakpan. Rol kleine gehaktballetjes van het gehakt. Bak de gehaktballetjes al omschuddend in 8-10 minuten gaar.
3. Was de sla, laat goed uitlekken in een zeef en snijd of scheur klein. Was de tomaat en snijd in kleine blokjes. Doe de tomaat in een zeef en bestrooi met zout. Laat het vocht zoveel mogelijk uitlekken. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snijd in dunne plakjes.
4. Roer de room los met olijfolie, zout en peper. Verdeel de little gem over de borden (of kommen) en leg hierop de tomaat, avocado, gehaktballetjes en kaastaco's. Maak af met een flinke lepel van de room.

Tip: Haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

