



Keto Moussaka met champignon-roomsaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een moussaka bevat meestal aubergine, aardappel en een bechamelsaus. Wij maken een ketogene variant zonder de aardappels. Het woord moussaka betekent 'fris' in het Arabisch, omdat dit gerecht daar meestal koud wordt opgediend. Deze moussaka eten we vandaag warm met een heerlijk krokant laagje kaas. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 572 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
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	65	125	200	250
Courgette	st	0.5	1	1	2
Cherry tomaten in blik	g	100	200	300	400
Geraspte kaas	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de aubergine en snijd in dunne plakken. Breng een pan met een klein laagje water en een flinke snuf zout aan de kook en kook de aubergine plakken 3 minuten. Giet daarna het water af en laat de aubergine heel goed uitlekken in een vergiet (of druk het vocht eruit met je handen).
3. Pel en snipper de knoflook. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook en champignons 5 minuten op een middelhoog vuur. Doe dan de crème fraîche erbij en breng op smaak met zout en peper.
4. Was intussen de courgette en schaf of snijd in hele dunne plakken.
5. Bedek de bodem van een ovenschaal met een deel van de cherry tomaten in blik. Beleg vervolgens met verschillende lagen: courgette, champignon-roomsaus, cherrytomaten in blik, kaas en aubergine. Ga zo door totdat alle ingrediënten op zijn. Kruid de laagjes tussendoor met Italiaanse kruiden, zout en peper en eindig met de geraspte kaas.
6. Plaats de schaal 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruine bovenkant.

Tip: Je kunt de aubergine ook bakken of grillen in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

