



Keto Konjac spaghetti met avocado roomsaus en palmkool

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag serveren we heerlijke konjac spaghetti, ook wel 'Shirataki' (witte waterval) genoemd.

Deze spaghetti is gemaakt van de wortels van de konjac plant. Deze konjac wortel bevat nauwelijks koolhydraten en past uitstekend in een ketoëen dieet. LET OP dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 541 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
Palmkool	<i>g</i>	125	250	350	500
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Konjac spaghetti	<i>g</i>	125	250	375	500
Avocado	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Crème fraîche	<i>ml</i>	40	75	100	125

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	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. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de palmkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd klein. Kook of stoom de palmkool in 10 minuten gaar. Giet het water af en laat goed uitlekken.
2. Breng intussen een kleine pan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Giet daarna het water af en laat de eieren schrikken onder de koude kraan.
3. Spoel intussen de Konjac spaghetti in een zeef onder de kraan. Schrik niet van de geur, als je het goed afspoelt wordt de geur neutraler. Verwarm een droge bakpan en bak de Konjac spaghetti 3-5 minuten. Zo wordt het vocht uit de spaghetti onttrokken en wordt het wit van kleur. Schep de palmkool door de Konjac spaghetti en breng op smaak met zout en peper.
4. Lepel het vruchtvlees van de avocado uit de schil. Verwijder de pit en snijd de avocado klein. Verwarm de crème fraîche met de avocado in een pan en pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de Konjac spaghetti over de borden en schep de avocado roomsaus erover. Snijd de eieren klein en leg erboven op.

Tip: Hou je van pit? Strooi er wat (chili)peper overheen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

