



390 gram
groenten per
portie *

Keto Koolrabi ovenschotel met pittige kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel. Koolrabi kan rauw en gekookt gegeten worden. Rauw heeft koolrabi een pittige koolsmaak, gekookt is de smaak veel zachter. Koolrabi is meestal lichtgroen, maar kan ook paars zijn. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 616 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Spruitjes	<i>g</i>	125	250	350	500
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse bieslook	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	50	100	150	200
Brocco cress	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Schil de koolrabi en snijd in blokjes. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en halveer ze. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan en roerbak de koolrabi, spruitjes en prei 8-10 minuten op een hoog vuur. Voeg zout en peper toe naar smaak.
3. Pel en snipper de knoflook. Snijd de bieslook klein. Verwarm olie in een kleine pan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de crème fraîche, de helft van de kaas en bieslook toe. Verdun eventueel met melk of water tot een schenkbaar saus.
4. Vet een ovenschaal in met olie en schep de koolrabi, spruitjes en prei in de schaal. Verdeel de kaassaus over de groenten en strooi de overige geraspte kaas erover heen. Bak de schotel ongeveer 10 minuten in de voorverwarnde oven, totdat de kaas lichtbruin kleurt. Zet eventueel de laatste minuten de oven grillstand aan.
5. Garneer de ovenschotel met de overige bieslook en pittige broccocress.

Tip: Voeg chilipoeder of chilivlokken toe aan de kaassaus als je van pittig houdt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

