



Keto rammenas ovenschotel met pittige kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN De rammenas, had jij er al wel eens van gehoord? Deze knol met een zwarte schil is van binnen helderwit. Hij is familie van de radijs, daikon en rettich. Het belangrijkste verschil tussen deze vier is dat radijsjes boven de grond groeien, terwijl daikon, rettich en rammenas voor het grootste deel ondergronds groeien, als wortelknollen. De smaak van rauwe rammenas lijkt het meest op die van radijs. Gekookt doet het denken aan de smaak van meiraapjes. Let op dit is een ketoëen 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	st	0.5	1	1	2
Rammenas	g	150	300	450	600
Spruitjes	g	125	250	350	500
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Verse bieslook	st	0.25	0.5	0.75	1
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte oude kaas	g	50	100	150	200
Brocco cress	bakje	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	el	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. Pel en snipper de knoflook. Schil de rammenas 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 rammenas, spruitjes en prei 8-10 minuten op een hoog vuur. Voeg zout en peper toe naar smaak.
3. 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 rammenas, 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 voorverwarmde 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

