



260 gram
groenten per
portie *

Keto Crispy mozzarella eitjes met witte kool

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Dit Crispy mozzarella gerecht is een giga hit op Instagram en TikTok en wij snappen waarom! De combinatie van de krokante bodem en de zachte eierdooier erop is heerlijk om klaar te maken, maar ook bijzonder fijn om op te eten. Enjoy! Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 613 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	1.5	2
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.5	1	1.5	2
Witte kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Sesamzaadjes	g	5	10	15	20
Geraspte mozzarella	g	50	100	150	200
Eieren	st	2	4	6	8
Tomaat	g	50	100	150	200
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Citroensap of azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de knoflook en ui. Snijd de rode peper in stukjes. Was de witte kool en snijd heel fijn. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook, ui en rode peper 2 minuten. Voeg de witte kool toe en roerbak 6-7 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de sesamzaadjes toe en breng verder op smaak met citroensap, zout en (chili)peper.
2. Verhit olie in een andere bakpan (gebruik eventueel per persoon een bakpan) en strooi de mozzarella kaas over de bodem. Bak de kaas enkele minuten zodat de mozzarella smelt. Breek dan per persoon 2 eitjes bovenop de mozzarella.
3. Was de tomaat en snijd in dunne plakjes. Verdeel de tomaat en basilicum blaadjes erover en kruid met zout en peper. Bak het geheel op een middelhoog vuur totdat de eieren gaar zijn (en het ei geel nog lekker zacht). Schud de pan af en toe.
4. Serveer de crispy mozzarella eitjes met erop of ernaast de pittige witte kool en wat sesamzaadjes.

Tip: De witte kool is ook lekker om rauw te eten als salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

