



270 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto Kip wortel-prei ovenschotel met kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag staat er een ovenschotel van kip, wortel, prei en tomaat op het menu. Bij deze ovenschotel maak je een zelfgemaakte romige kaassaus, wat natuurlijk super lekker is en ook ketoëen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 626 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

Wortel	<b>g</b>	150	300	450	600
Tomaat	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Prei	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Kipgehakt, gekruid	<b>g</b>	100	200	300	400
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Crème fraîche	<b>ml</b>	35	65	100	125
Geraspte kaas	<b>g</b>	40	75	100	150

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Melk of bouillon	<b>ml</b>	35	75	100	125
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. Was of schil de wortel en snijd in blokjes. Was de tomaat en snijd in blokjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan en bak het kipgehakt rul. Schep uit de pan en leg opzij. Verhit olie in dezelfde bakpan van het kipgehakt en roerbak de wortel voor 8-10 minuten op een hoog vuur. Voeg de laatste 5 minuten de prei toe en breng eventueel op smaak met zout en peper.
3. Pel en snipper de knoflook. Verwarm olie in een kleine pan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de crème fraîche en de helft van de kaas toe. Verdun eventueel met melk, een beetje water of bouillon tot een schenkbare saus.
4. Vet een ovenschaal in met olie en schep het gehakt, de wortel, prei en tomaat in de schaal. Verdeel de kaassaus er over en strooi de overige geraspte kaas eroverheen. Bak de schotel ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven, totdat de kaas gesmolten is. Zet eventueel de laatste minuten de oven grillstand aan.

*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

