



Keto Courgette spaghetti met champignon- kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Wist je dat courgette spaghetti een heerlijk alternatief is voor traditionele pasta, vooral voor degenen die een ketoëen dieet volgen? Courgettes hebben niet alleen weinig koolhydraten, maar bevatten ook vezels en essentiële voedingsstoffen zoals vitamine A en C. Combineer dit met een smaakvolle Italiaanse champignonsaus en je hebt een verrukkelijk gerecht boordevol smaak en voedingsvoordelen! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 567 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

Ui	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	200	400	600	800
Slagroom	ml	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	100	200	300	400
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Boter	el	0.5	1	1.5	2
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. Pel de ui en snijd in partjes. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie en boter in een bakpan en fruit de ui op een laag vuur. Voeg de champignons toe en bak enkele minuten op een middelhoog vuur. Schenk de bouillon en de slagroom erbij en kook afgedekt circa 10 minuten. Doe op het laatst 3/4 van de kaas erbij, laat smelten en pureer met een staafmixer tot een smeuijge champignonsaus.
3. Was de courgette en schaaf in lange dunne linten. Gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf, mandoline of spiraalsnijder. Verhit olie in een bakpan en roerbak de courgette op een hoog vuur 1 minuut totdat de courgette vocht afgeeft en beetgaar is. Hak de basilicum klein en bak een deel mee met de courgette. Bak niet te lang, want het is lekker als de courgette nog een 'bite' heeft. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
4. Verdeel de courgette spaghetti op de borden en schep de champignons in roomsaus erop. Werk af met de overgebleven basilicum en de overgebleven kaas.

Tip: Je kunt er wat chilivlokken aan toevoegen (of chili-olie) voor een pittige smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

