



Keto bloemkoolpizza met koningsoesterzwam

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een pizzabodem van bloemkool? Met de bloemkoolrijstkorrels is dat een fluitje van een cent en de oven doet het meeste werk. Wij beleggen de pizza vandaag met prachtige koningsoesterzwammen. Deze grote paddenstoelen hebben een dikke steel en blijven ook bij het bakken lekker stevig. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 570 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
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Eieren	st	1	2	3	4
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Koningsoesterzwam	g	100	200	300	400
Hazelnoten	g	12.5	25	40	50
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Meng de bloemkoolrijst in een kom met de eieren en kaas en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Spreid het plakkerig deeg uit over de bakplaat en bak 20-25 minuten in de oven.
3. Hak de hazelnoten klein en rooster in een droge bakpan lichtbruin. Schep uit de pan en leg opzij.
4. Snijd de koningsoesterzwammen in dunne plakken. Verhit olie in de bakpan van de hazelnoten en bak de plakken aan beide kanten bruin. Voeg een klontje boter toe en breng op smaak met zout en peper.
5. Haal de bloemkoolpizzabodem uit de oven en beleg met de koningsoesterzwam en rucola. Strooi de geroosterde hazelnoten er over.

Tip: Varieer vooral met lekkere toppings. De mogelijkheden voor het beleggen van deze pizzabodem zijn oneindig!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

