



Keto hasselback-courgette met geitenkaas en bloemkoolrijst

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Op zoek naar een leuk recept met courgette? Probeer dan eens een hasselback-courgette met geitenkaas. Bij een hasselback bereiding wordt de aardappel of groente tot ongeveer drie kwart in dunne plakken gesneden. Deze techniek is ooit bedacht door de kok van het Zweedse restaurant Hasselbacken. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 538 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
Courgette	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Zachte Friese geitenkaas	g	50	100	120	200
Zonnebloempitten	g	25	50	75	100
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Leg de courgette op een snijplank en leg aan beide kanten een pollepel. Snijd met een scherp mes allemaal inkepingen, maar laat de onderkant heel (de pollepels zorgen ervoor dat je niet helemaal kunt doorsnijden). Leg de courgette op een bakplaat en verwarm 15 minuten.
2. Pel de knoflook. Doe de olie in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de zachte geitenkaas met een warm mes (onder de warme kraan) in dunne plakjes. Haal de courgette uit de oven en druppel de knoflookolie erover. Vul de inkepingen met de geitenkaas en bak de courgette nog 10-15 minuten in het midden van de oven (als het niet lukt met plakjes snijden, kun je geitenkaas in de courgette inkepingen smeren).
3. Rooster de zonnebloempitten in een droge bakplan. Schep uit de pan en leg opzij.
4. Verhit olie in de bakpan van de zonnebloempitten en roerbak de bloemkoolrijst enkele minuten op een hoog vuur. Doe de pitten weer terug in de pan en hussel met de bloemkool en wat kleingesneden munt. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de hasselback courgette met de bloemkoolrijst en garmeer met wat takjes munt.

Tip: Je kunt de geitenkaas (met een scheutje melk) eventueel ook verwarmen in een pannetje en over de inkepingen schenken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

