



Keto Moussaka met aubergine en kipgehakt

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN In plaats van aardappels gebruiken we in dit keto gene recept plakken aubergine. Deze vrucht bevat ontzettend veel vezels, foliumzuur (vitamine B11) en kalium. Italianen noemen aubergine 'melanzane' wat gekke appel betekent. Haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

Let op dit is een keto gene gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 629 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	<i>st</i>	1	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Kipgehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomatenblokjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Gedroogde oregano	<i>tl</i>	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm de boter in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg het gehakt toe en bak rul. Doe de tomatenstukjes erbij en breng op smaak met oregano, zout en (chili)peper. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen op een laag vuur.
3. Breng een pan met een klein laagje water (of bouillon) aan de kook voor de aubergine. Was de aubergine en snijd in de lengte in dunne, langwerpige plakken. Kook de aubergine plakken 3-4 minuten. Laat daarna het vocht goed uitlekken of dep droog.
4. Verwarm intussen de crème fraîche met de geraspte kaas in een kleine pan en roer tot de kaas is gesmolten (voeg eventueel wat melk toe).
5. Schep een klein laagje tomaten-gehaktsaus in een ovenschaal. Maak daarna een laag met aubergine en verdeel de room-kaassaus erover. Herhaal dit totdat de ovenschaal gevuld is en alle ingrediënten zijn gebruikt. Eindig met een laagje room-kaassaus. Bak de moussaka in de voorverwarnde oven in circa 15 minuten gaar. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Je kunt de aubergine plakjes ook grillen ipv koken in water of bouillon. Je kunt ook een klassieke bechamelsaus maken en dit over het gerecht schenken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

