



280 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto romige bloemkool fish pie met tonijn

! Weinig koolhydraten

**KETOGEEN** Een fish pie is een klassieke Britse ovenschotel vol comfort en romigheid. Normaal wordt hij gemaakt met een mix van vis en een dikke laag aardappelpuree, maar deze keer hebben we er een ketoëne versie van gemaakt! De aardappelpuree hebben we vervangen door bloemkool, waardoor je volop smaak en comfort krijgt zonder de koolhydraten. Let op: dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 592 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
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	200	400	500	700
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Doperwten	<i>g</i>	100	200	350	350
Tonijn in water	<i>g</i>	80	160	240	320
Za'atar kruiden	<i>tl</i>	1	2	2	3
Boeren crème fraiche	<i>ml</i>	50	100	125	200
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Breng een pan met water aan de kook. Snijd grote bloemkoolroosjes eventueel kleiner en kook 6-8 minuten.
2. Pel en snipper de ui. Laat de doperwten en tonijn uitlekken. Verhit olijfolie in een bakpan en fruit de ui 3-4 minuten. Voeg de doperwten en tonijn toe en verwarm mee. Breng op smaak met zout, peper en de helft van de z'atar kruiden. Verdeel het tonijnmengsel onderin een ovenschaal.
3. Giet de gekookte bloemkool af en mix met de crème fraiche, 3/4 van de geraspte kaas en de rest van de z'atar kruiden tot een romige, gladde massa. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
4. Schep de bloemkoolpuree in de ovenschaal zodat het tonijnmengsel volledig bedekt is. Strooi de rest van de kaas erover en bak de fish pie nog 10 minuten in de hete oven.

*Tip: Geen zin om de oven te gebruiken? Serveer de bloemkoolpuree dan naast het tonijnmengsel.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

