



Keto boerenomelet met feta-dip

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Eieren zijn een echte favoriet binnen een ketoëen dieet. Ze bevatten nauwelijks koolhydraten, zijn rijk aan hoogwaardige eiwitten en gezonde vetten en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel. Bovendien zijn ze veelzijdig, voedzaam en vormen ze de perfecte basis voor een heerlijk keto recept. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	150	300	400	600
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Eieren	st	2	4	6	8
Griekse yoghurt	ml	40	75	100	150
Feta	g	50	100	150	200
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	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. Pel de ui en snijd in partjes. Was de spinazie grondig, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Was de courgette en schaaft in dunne linten of snijd in dunne plakjes. Verhit olie in een grote bakpan en bak de ui, courgette en spinazie ongeveer 3-4 minuten op hoog vuur. Schep een deel uit de pan om de omelet mee te garneren.
2. Klop de eieren los samen met de 1/3 van de yoghurt en breng op smaak met peper en zout. Schenk het ei-mengsel in de pan over de groenten en laat afgedekt rustig garen in ongeveer 10 minuten. Schud de pan af en toe even zodat de omelet niet blijft plakken.
3. Verkruiemel intussen de feta (bewaar een beetje) en meng met de overgebleven yoghurt, citroensap, peper en zout. Mix alles in een blender of met een staafmixer tot een gladde saus.
4. Maak een salade van de resterende spinazie, feta, citroensap en een scheutje olijfolie. Meng alles goed door elkaar en breng eventueel op smaak met peper en zout.
5. Garneer de omelet met wat groenten en fetakaas en serveer samen met de feta-dip.

Tip: Voeg eventueel wat sambal toe aan de feta dip voor een heerlijke pittige variant: een spicy feta dip!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

