



0 gram
groenten per
portie *

Keto Venkelgratin

met pijnboompitjes

Wist je dat venkel een erg gezonde groente is met weinig calorieën en veel mineralen? Daarnaast wordt deze groente nog steeds gebruikt als geneeskrachtig kruid. De zaadjes van de venkelplant worden gebruikt voor heilzame doeleinden: het bevordert de spijsvertering, helpt tegen een opgeblazen gevoel, vermindert je hongergevoel en zorgt voor een frisse adem. LET OP DIT IS EEN KETOGEEN RECEPT: LAAG IN KOOLHYDRATEN, HOOG IN VET

35 min | 568 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Venkel	st	0.5	1	2	2
Romatomaat	st	1	1	2	2
Parmezaanse kaas	g	25	50	75	100
Crème fraîche	ml	50	75	125	150
Pijnboompitjes	g	25	50	75	100
<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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zet een ovenschaal klaar.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook. Verwijder het groen en de kern van de venkel en snijd in dunne plakjes (bewaar wat venkelgroen). Was de tomaat en snijd klein.
3. Leg de venkel, tomaat en ui in de ovenschaal.
4. Klop de crème fraîche los met olijfolie. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Schenk de roomsaus over de groenten. Strooi de Parmezaanse kaas en pijnboompitjes erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich goed verspreidt. Heb je een glutenallergie? Spoel de pijnboompitjes dan eerst af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen.
5. Plaats de ovenschotel 20-25 minuten in de voorverwarmde oven totdat de venkel beetgaar is en de saus een lichtbruine kleur krijgt. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan. Garneer het gerecht met wat venkelgroen.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de groenten ook roerbakken in een wok of bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

