



200 gram
groenten per
portie *

Keto Balletjes in tomaten-roomsaus met witte kool

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Witte kool is stevig, rond en heeft gesloten bladeren. Deze kool wordt gebruikt om zuurkool van te maken, maar is zelf ook heel smakelijk om te eten. Vanwege de neutrale smaak kun je eindeloos variëren. Heerlijk met gehaktballetjes in tomatensaus. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 652 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

Witte kool	st	0.25	0.5	1	1
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Citroen-kerrie poeder	tl	1	2	3	4
Gehakt, half-om-half	g	100	200	300	400
Tomatensaus	g	35	70	100	200
Crème fraiche	ml	65	125	190	250

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	el	0.5	1	1.5	2
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. Verwijder het buitenste blad van de witte kool, halveer en snijd in dunne reepjes (gebruik 200-250 gram witte kool pp). Verhit olie in een bakpan en bak de witte kool 3 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met de helft van de verse dille, citroen-kerrie poeder, zout en peper en voeg een scheutje water toe. Laat afgedekt nog 10-15 minuten zachtjes stoven.
2. Breng intussen het gehakt op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden) en vorm met je handen kleine gehaktballetjes. Verwarm boter in een braadpan en bak hierin de gehaktballetjes goudbruin en gaar in 10 minuten.
3. Voeg de tomatensaus toe aan de pan met de gehaktballetjes en bak 3 minuten mee. Roer de crème fraiche erdoor zodat er een romige saus ontstaat. Voeg eventueel een scheutje water toe en breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de gehaktballetjes in romige tomatensaus met de gestoofde kool. Garneer met de overgebleven dille.

Tip: De witte kool is ook erg lekker met een snufje komijnpoeder of kurkuma.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

