



Keto Allgäuer Kaasfondue met geroosterde groenten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN De basis van kaasfondue is meestal een droge witte wijn. Je kunt de wijn uitstekend vervangen door bouillon of melk. Het is ook erg lekker om een klein beetje mosterd door de kaasfondue te roeren. Het mengsel van onze biologische kaasfondue bestaat uit drie hoogwaardige Allgäuer kazen, die grof zijn geraspt. Na een rijpingsproces van drie maanden zijn de kazen met de hand verpakt. Dit gerecht is ideaal om restjes groenten uit je koelkast weg te werken. Let op dit is een keto-geen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 762 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
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Allgäuer kaasfondue	g	150	300	450	600

zelf toevoegen:

Bouillon (witte wijn of melk)	ml	100	200	300	400
Komijnpoeder of kerrie	tl	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	0.25	0.5	1	1
Olijfolie	el	1	1	1	1
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 180 °C en zorg dat de oven goed heet is. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stronk in langwerpige stelen. Was of schil de wortel en snijd in staafjes. Was de bleekselderij en snijd in stukken van 3-5 cm. Leg de groenten op een met bakpapier beklede bakplaat, hussel met een beetje olijfolie en gemalen komijn of kerrie en rooster ongeveer 15 minuten in de hete oven.
2. Voor de kaasfondue gebruik je een fonduepan of gewoon een steelpannetje. Pel de knoflook en pers boven de pan uit. Schenk de bouillon (wijn of de melk) erin en breng net aan de kook.
3. Draai het vuur laag en voeg handje voor handje de kaas toe. Roer goed met een houten lepel totdat alle kaas gesmolten is. Laat het niet te lang en te hard koken. Voeg eventueel nog wat vocht toe. Proef en breng verder op smaak met een snuf nootmuskaat en peper.
4. Serveer de (fondue)pan op een warmhoudplaatje of verwarm de kaasfondue halverwege de maaltijd nog even in de keuken. Lekker met de beetgare broccoli, wortel en bleekselderij. Dippen maar!

Tip: Je kunt de groenten ook rauw of kort geblancheerd bij de kaasfondue eten. Bindt de kaasfondue niet goed? Voeg dan een beetje maizena toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

