



350 gram
groenten per
portie *

Keto Venkel-tomatengratin

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN 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 gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 644 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	2	2	3
Venkel	st	1	2	2	3
Tomaat	st	2	3	5	6
Crème fraîche	ml	65	125	190	250
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Pijnboompitjes	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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. 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 harde onderkant van de venkel en snijd in 4 of 6 dunne partjes (bewaar wat venkelgroen). Was de tomaat en snijd in parten.
3. Leg de venkel, de tomaat en de ui in de ovenschaal. 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.
4. Strooi de kaas en pijnboompitten erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich goed verspreidt.
5. Plaats de ovenschotel 20 minuten in de voorverwarnde oven tot de venkel beetgaar is en de saus een lichtbruine kleur krijgt. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Gebruik het groen van de venkel om het gerecht te garneren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

