



Keto Eierlasagne met ham en spinazie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag maken we een lasagne maar dan zonder pasta. De pasta bladen vervangen we in dit recept door zelfgemaakte omeletjes. het gerecht is iets bewerkelijker dan normaal, maar het resultaat is verrassend leuk en lekker. Verse spinazie is niet alleen erg lekker, maar barst van de gezonde vitamines en mineralen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 600 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
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Tomatenstukjes	<i>g</i>	200	400	400	800
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Courgette	<i>st</i>	1	1	1	1
Schouderham	<i>g</i>	45	90	135	180
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Water (of melk)	<i>ml</i>	50	100	150	200
Bakolie	<i>el</i>	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 vet een ovenschaal in (of gebruik een springvorm).
2. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe en laat op een middelhoog vuur (zonder deksel) een beetje inkoken. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
3. Maak het beslag voor de omeletten door de eieren los te kloppen met het water of melk, zout en peper. Verhit olie in een bakpan (of gebruik 2 bakpannen) en bak dunne omeletjes. Haal ze uit de pan en leg opzij.
4. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd wat kleiner. Was de courgette en rasp of schaf in dunne plakjes. Verhit olie in dezelfde bakpan en roerbak de courgette en spinazie 3-5 minuten tot de spinazie enigszins is geslonken.
5. Doe een laagje tomatenstukjes op de bodem van de ovenschaal (of springvorm), gevolgd door een laagje omelet, ham, groente en geraspte kaas. Ga net zo lang door tot je alle ingrediënten hebt gebruikt. Eindig met tomatenstukjes en geraspte kaas.
6. Bak de eierlasagne nog 5-10 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je ook de omeletten bakken in een pan en beleggen met de ingrediënten. De tomatensaus kun je eventueel indikken door deze vooraf in te koken. Lekker met een snuf kerriepoeder en een knoflookteentje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

