



250 gram
groenten per
portie *

Keto Grillkaas frietjes met koolsla en tomatendip

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Onze biologische grillkaas is gemaakt van een mix van koe-, geiten- en schapenkaas en krijgt daardoor zijn unieke smaak. Deze kaas is ideaal om te bakken of grillen. Vandaag serveren we de grillkaas frietjes met een zelfgemaakte tomaten dip en koolsla. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 566 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
Spitskool	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	1	2	2
Trostomaten	g	125	250	400	500
Grillkaas	g	75	150	150	300

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4	6
Balsamicoazijn	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Was de spitskool en snijd doormidden. Leg de spitskool met het snijvlak naar beneden en snijd in hele dunne reepjes. Pel en snipper de ui heel fijn. Doe de spitskool samen met de ui in een schaal en meng met olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper. Zet opzij zodat de smaken goed kunnen intrekken.
2. Was de tomaten en snijd klein. Verhit olie in een steelpan en bak ze 10 minuten. Voeg balsamicoazijn toe en breng op smaak met zout en (chili)peper. Laat zachtjes pruttelen tot er een saus ontstaat. Pureer eventueel met een staafmixer.
3. Snijd de grillkaas in repen (frietjes) en dep goed droog. Verhit olie in een bakpan en bak de grillkaas in 5 minuten krokant bruin. Kruid met peper en zout.
4. Serveer de grillkaas frietjes met de tomaten dip en de knapperige koolsla ernaast.

Tip: Maak de tomatensaus extra pittig met chilivlokken of een verse rode peper. Je kunt de spitskool ook wokken als je liever geen salade eet.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

