



Bloemkoolrijst met wortel en geitenkaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Onze biologische geitenkaas wordt geleverd door boerderij 'Saanhof' uit Heeze. De naam van het bedrijf is afgeleid van het ras van de geiten: Saanen. De geiten kunnen zelf kiezen of ze binnen of buiten gaan staan. Via een voerband krijgen ze 's ochtends en 's avonds eigen geteeld voer zoals: gras, luzerne, klavers en granen.

35 min | 525 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
Wortel	g	200	400	600	800
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Geitenkaas met kruiden	g	50	100	135	200
Sjalot	st	1	2	3	4
Bloemkoolrijst	g	200	400	600	800
Hazelnoten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Tijm	tl	1	2	3	4
Olie	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. Was of schil de wortels en snijd de grote exemplaren in de lengte doormidden. Verwarm boter in een ruime bakpan en leg de wortels naast elkaar in de pan. Besprenkel met citroensap en breng op smaak met tijm en zout. Laat afgedekt circa 15-20 minuten garen en schep de wortels een paar keer om.
2. Verwarm de geitenkaas in een steelpan op een laag vuur. Voeg een scheutje water (of melk) toe zodat je een mooie, gladde saus krijgt. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.
3. Pel en snipper de sjalotten. Verhit olie in een bakpan en fruit de sjalotten 3 minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 5 minuten met de sjalotten mee.
4. Serveer de bloemkoolrijst met de gestoofde wortels en schenk de geitenkaas-saus erover. Hak de hazelnoten grof en strooi over het gerecht.

Tip: De wortels zijn ook heel lekker als je ze in de oven roostert.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

