



380 gram
groenten per
portie *

Keto Witlofschuitjes met eivulling

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Witlof wordt ook wel Brussels lof genoemd. Het is een bladgroente die in het donker wordt geteeld. De krop kun je zowel rauw als gekookt eten. Tegenwoordig smaakt de witlof veel minder bitter dan vroeger. Tip: bewaar de witlof op een donkere en koele plek, licht kan namelijk ervoor zorgen dat de witlof verkleurt. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 513 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
Groentefrietjes	g	200	400	600	800
Ei	st	2	4	6	8
Rode ui	st	1	1	2	2
Verse bieslook	st	0.5	0.5	1	1
Witlof	g	200	400	600	800
Crème fraîche	ml	35	65	100	125

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Kerrie poeder	tl	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 bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Hussel de groentefrietjes in een kom met olie, zout en peper. Verdeel ze over de bakplaat en bak de frieten 25 minuten boven in de voorverwarmde oven. Zet de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruin resultaat (houd de oven dan goed in de gaten, zodat de frieten niet verbranden).
3. Breng een steelpan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Giet daarna het water af en laat de eieren schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en snijd heel fijn.
4. Pel en snipper de ui. Snijd de bieslook klein. Verwijder een aantal mooie witlofblaadjes van de stronk om later te vullen. De rest snijd je heel klein.
5. Maak een dressing door de crème fraîche en mayonaise los te kloppen met olijfolie, zout en peper. Meng de ui, bieslook, kleingesneden witlof, kleingesneden ei en kerriepoeder met de dressing en hussel goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Leg de witlofblaadjes op een mooie schaal en vul ze met de eierinvulling. Serveer de groentefrietjes eraast.

Tip: De dressing is ook erg lekker met wat citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

