



350 gram
groenten per
portie *

Keto Boerenkool-bloemkool stampot met brie en stroop-dressing

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Boerenkool is een typisch oer-Hollandse en Belgische wintergroente, die vanaf het najaar tot ongeveer eind februari verkrijgbaar is. Boerenkool is buitengewoon rijk aan voedingsstoffen en heel goed voor je gezondheid. In het Frans wordt boerenkool heel toepasselijk 'chou frisée' genoemd (= kool met krulletjes). Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 651 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Boerenkool	g	100	200	300	400
Walnoten	g	15	25	40	50
Rode ui	st	1	2	3	4
Brie puntje	st	0.5	1	1.5	2
Sirop de Liège	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	1	2	3	4
Boter	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. Breng een ruime pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de bloemkool en snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Was de boerenkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd klein. Kook de bloemkool op een middelhoog vuur in circa 15 minuten gaar. Voeg halverwege de kooktijd de boerenkool toe en kook afgedekt.
2. Hak de walnoten grof. Verhit een droge bakpan en rooster de walnoten in 5 minuten bruin. Schep daarna uit de pan.
3. Pel en snipper de ui. Verhit olie in de bakpan van de walnoten en bak de ui 5 minuten. Snijd de brie in stukken.
4. Giet het water af van de bloemkool en boerenkool en laat de pan nog even goed droogkoken op een laag vuur zodat het vocht zoveel mogelijk verdwijnt. Stamp de bloemkool en boerenkool met een klontje boter (en/of melk) tot een smeuijge stampot. Breng op smaak met mosterd, zout en peper.
5. Roer de stoom los met een beetje water. Serveer de boerenkool-bloemkool stampot met de brie en gebakken ui. Garneer met de walnoten en besprenkel met de zoete stroopdressing.

Tip: Het is ook erg lekker om de uien te bakken met een beetje balsamico-stroop. Ook de brie kun je kort bakken op een hoog vuur.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

