



300 gram
groenten per
portie *

Keto Groene kool met gehakt en een bloemkool gratin

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Groene kool (of savooiekool) zit boordevol vitamine K en vitamine C. Verder bevat kool ook veel foliumzuur en vitamine A. Naast het feit dat savooiekool gezond is, heeft kool ook een genezende werking. Van oudsher werden koolbladeren op wonden gelegd. Het blad zou het genezingsproces van de (schaaf) wond, schram of blauwe plek kunnen versnellen. Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 636 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
Bloemkoolroosjes	g	100	200	300	400
Groene kool	st	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
Knoflookteen	st	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Bakolie	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. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Snijd de bloemkoolroosjes eventueel wat kleiner en kook in 8-10 minuten gaar.
3. Was intussen de groene kool, laat goed uitlekken en snijd klein. Verhit olie een ruime bakpan en bak het gehakt kort aan. Breng op smaak met zout en (chili)peper. Voeg dan de groene kool toe en bak al omscheppend op een hoog vuur totdat de kool slinkt.
4. Giet het water van de bloemkool af en pureer de bloemkool met een beetje kookvocht tot een gladde saus. Schep 3/4 van de kaas erdoor en pers de knoflook erboven uit.
5. Schep het gehakt-koolmengsel in een ovenschaal en schenk de bloemkoolsaus erover. Maak af met de overgebleven kaas en schud de schaal een beetje zodat de saus zich verspreidt. Bak nog 10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een knapperige korst.

Tip: Je hoeft de oven natuurlijk niet te gebruiken. Je kunt de bloemkool-kaassaus ook over de gebakken kool schenken en direct serveren. Dat bespaart weer tijd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

