



300 gram
groenten per
portie *

Keto Gestooftde witlof met brie

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Witlof wordt ook wel Brussels lof genoemd. Het is een bladgroente die men in het donker teelt. Tegenwoordig smaakt de witlof veel minder bitter dan vroeger. Lekker in een stoofschotel met champignons en brie. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 562 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	st	1	1	2	2
Witlof	g	150	300	400	600
Paprika	g	150	300	400	600
Champignons	g	100	100	100	200
Brie	st	0.5	1	1.5	2
Amandelschaafsel	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie of boter	el	0.5	1	1.5	2
Tijm	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 220 °C en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Halveer de witlof in de lengte (of snijd dikke exemplaren in vieren) en verwijder de harde kern. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, witlof en paprika op een hoog vuur, zodat ze een mooi goudbruin randje krijgen. Breng op smaak met tijm, zout en peper. Giet een scheutje water erbij en dek de pan af. Laat ongeveer 15 minuten stoven op een middelhoog vuur.
4. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes. Verwarm boter in een kleine bakpan en bak de champignons goudbruin. Breng op smaak met zout en peper.
5. Schep de groenten in de ovenschaal. Snijd de brie in plakjes en leg erboven op. Strooi het amandelschaafsel erover en plaats nog 5-8 minuten in de hete oven zodat de kaas smelt en het amandelschaafsel lichtbruin kleurt.

Tip: De gebakken witlof is ook erg lekker met sinaasappel- of mandarijnensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

