



350 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto Moussaka met champignon-roomsaus

! Weinig koolhydraten

**KETOGEEN** Een moussaka bevat meestal aubergine, aardappel en een bechamelsaus. Wij maken een ketoëne variant zonder de aardappels. Het woord moussaka betekent 'fris' in het Arabisch, omdat dit gerecht daar meestal koud wordt opgediend. Deze moussaka eten we vandaag warm met een heerlijk krokant laagje kaas. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 580 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  |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine              | st | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen           | st | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Kastanjechampignons    | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Crème fraîche          | ml | 65  | 125 | 200 | 250 |
| Courgette              | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Tomatenblokjes         | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Geraspte kaas          | g  | 40  | 75  | 100 | 150 |
| <i>zelf toevoegen:</i> |    |     |     |     |     |
| Bakolie                | el | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Italiaanse kruiden     | 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.
2. Was de aubergine en snijd in dunne plakken. Breng een pan met een klein laagje water en een flinke snuf zout aan de kook en kook de aubergine plakken 3 minuten. Giet daarna het water af en laat de aubergine heel goed uitlekken in een vergiet (of druk het vocht eruit met je handen).
3. Pel en snipper de knoflook. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook en champignons 5 minuten op een middelhoog vuur. Doe dan de crème fraîche erbij en breng op smaak met zout en peper.
4. Was intussen de courgette en schaf of snijd in hele dunne plakken.
5. Bedek de bodem van een ovenschaal met een deel van de tomatenstukjes. Beleg vervolgens met verschillende lagen: courgette, champignon-roomsaus, tomatenstukjes, kaas en aubergine. Ga zo door totdat alle ingrediënten op zijn. Kruid de laagjes tussendoor met Italiaanse kruiden, zout en peper en eindig met de geraspte kaas.
6. Plaats de schaal 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruine bovenkant.

*Tip: Je kunt de aubergine ook bakken of grillen in de oven.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

