



250 gram
groenten per
portie *

Keto Koolrabi gratin met gehaktballetjes

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel. Deze groente en vooral het blad zitten boordevol vitaminen en andere belangrijke voedingsstoffen zoals kalium en magnesium, caroteen en ijzer. Koolrabi kan rauw en gekookt gegeten worden. Rauw heeft koolrabi een pittige koolsmaak, gekookt is de smaak veel zachter. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten

45 min | 606 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
Bakolie (of 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. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Schil de koolrabi en snijd in dunne plakjes. Kook de koolrabi 5-7 minuten en giet daarna het water af.
3. Pel de knoflook. Verwarm de crème fraîche met de helft van de geraspte kaas en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper en een snufje nootmuskaat. Voeg eventueel wat kookvocht van de raapjes toe (of melk, of water).
4. Leg de koolrabi in een ovenschaal (dat kan netjes dakpansgewijs, maar hoeft niet) en schenk het room mengsel er over. Bestrooi met de overgebleven kaas, schud de schaal en bak de gratin in 15-20 minuten goudbruin in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
5. Breng intussen het gehakt op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden) en de helft van de tuinkers. Rol met je handen kleine gehaktballetjes. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de balletjes bruin en gaar. Als de gratin klaar is, strooi je de gehaktballetjes erover. Garneer met de tuinkers.

Tip: Je kunt het gehakt ook tussen de koolrabi verdelen voordat het de oven in gaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

