



# Keto Bloemkoolgratin met tomaat en zonnebloempitten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. Het is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. Bloemkool heeft een witte, groene en paarse variant. De witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad. Wist je dat je het blad van een biologische bloemkool ook uitstekend kunt eten? Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 602 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  |
|--------------------|----|------|-----|------|-----|
| Bloemkool          | st | 0.5  | 0.5 | 1    | 1   |
| Ui                 | st | 1    | 2   | 2    | 3   |
| Tomaat             | g  | 100  | 200 | 300  | 400 |
| Crème fraîche      | ml | 65   | 125 | 180  | 250 |
| Geraspte oude kaas | g  | 40   | 75  | 100  | 150 |
| Knoflookteen       | st | 1    | 2   | 2    | 3   |
| Zonnebloempitten   | g  | 15   | 30  | 45   | 60  |
| zelf toevoegen:    |    |      |     |      |     |
| Olie               | el | 0.5  | 1   | 1.5  | 2   |
| Nootmuskaat        | tl | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1   |
| 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 en vet een ruime ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de bloemkool, verwijder de bladeren en snijd in kleine roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Verwarm een pan met een klein laagje water en kook de bloemkool afgedekt in 8-10 minuten beetgaar. Giet het water af, bewaar wat kookvocht en laat even uitdampen.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd klein. Leg de ui, bloemkool en tomaat in de ovenschaal.
4. Klop de crème fraîche los met wat kookvocht, olijfolie en de helft van de kaas. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper. Schenk de roomsaus over de groenten. Strooi de rest van de kaas erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich goed verspreidt.
5. Plaats de ovenschotel 15 minuten in de voorverwarmde oven totdat de bloemkool beetgaar is en de saus een lichtbruine kleur krijgt. Strooi tenslotte de zonnebloempitten erover en zet de laatste minuut de ovengrillstand aan.

*Tip: Je kunt de bloemkool ook eerst kort stomen of koken voordat je 'm in de oven plaatst. Dan is de bloemkool zachter. Snijd het bloemkoolblad in dunne reepjes, roerbak kort en verwerk het in de gratin.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

