



290 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto 'Pasta' met groenten en romige kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Het ketogène dieet richt zich op het eten van veel (gezonde) vetten en zeer weinig koolhydraten. Het doel hiervan is om het lichaam te laten overschakelen op het verbranden van vetten. Pasta bevat veel koolhydraten en is daarom niet geschikt voor een ketogeen dieet. Deze week maken we een heerlijke ketogène 'pasta' van eieren en roomkaas. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 641 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ei	<b>st</b>	1	2	3	4
Roomkaas	<b>g</b>	75	150	225	300
Broccoli	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Prei	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Crème fraîche	<b>ml</b>	40	65	100	125
Geraspte kaas	<b>g</b>	50	75	100	150

*zelf toevoegen:*

Boter	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
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 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een braadslee of ovenschaal).
2. Mix de eieren met de roomkaas tot een glad beslag, schenk het over de bakplaat en bak 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven en laat vervolgens 5 minuten rusten. Snijd daarna in kleine 'pasta' stukken.
3. Breng intussen een pan met een klein laagje water aan de kook voor de broccoli. Was de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stonk in stukjes. Kook of stoom de broccoli in 8-10 minuten beetgaar en giet het water af.
4. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwarm boter in een bakpan en bak de prei 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de voorgedroogde broccoli toe en bak enkele minuten mee.
5. Verwarm de crème fraîche in een kleine pan op een middelhoog vuur. Voeg de geraspte kaas toe en roer totdat deze gesmolten is en er een gladde saus ontstaat (voeg eventueel een scheutje water toe). Breng op smaak met een snuf nootmuskaat, zout en (chili)peper. Serveer de 'pasta' met de groenten en schenk de kaassaus erover.

*Tip: Ook erg lekker met wat pittige rode peper olie.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

