



380 gram
groenten per
portie *

Keto Aubergine cannelloni met broccoli

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag maken we een koolhydraatarme versie van cannelloni (gevulde pastarolletjes). In plaats van pasta gebruiken we plakjes aubergine. Het kost wel wat werk, maar het resultaat mag er zijn! We serveren de aubergine cannelloni vandaag met een vulling van broccoli en cottage cheese. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

45 min | 670 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Cottage cheese	g	100	200	300	400
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Passata	g	125	250	350	500
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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. Was de aubergine en snijd in de lengte doormidden. Leg met het snijvlak op een plank en snijd in dunne plakken. Verhit olie in een grill of bakpan en bak of gril de aubergineplakjes net zo lang totdat ze zacht worden en vocht afgeven. Laat daarna even afkoelen.
2. Was de broccoli en maal fijn in een keukenmachine (als rijstkorreltjes). Heb je geen keukenmachine? Gebruik dan een grove rasp of snijd de broccoli heel klein. Pel en snipper de ui en knoflook.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de broccoli rijst toe en roerbak 5 minuten mee. Doe de cottage cheese in een kom en roer de helft van de gebakken broccoli rijst erdoor. Meng ook de geraspte kaas erdoor en breng op smaak met zout en peper.
4. Schenk de passata in een ovenschaal en breng op smaak met Italiaanse kruiden en peper.
5. Schep wat van het broccoli-cottage cheese mengsel aan het begin van de aubergineplakjes. Rol ze op en plaats ze staand of liggend in de ovenschaal op de tomatensaus. Strooi eventueel nog wat geraspte kaas erover en plaats de ovenschaal 10-15 minuten in de voorverwarnde oven. Serveer de gevulde aubergine cannelloni met tomatensaus en schep wat broccoli rijst ernaast.

Tip: Je kunt de ingrediënten ook gebruiken om er een lasagne van te maken met aubergine plakken, afgewisseld met tomatensaus, broccoli en cottage cheese.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

