



250 gram
groenten per
portie *

Keto Gehaktballetjes in roomsaus met snijbonen en bloemkoolrijst

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Wist je dat de naam 'snijboon' is ontleend aan het feit dat de peulen vroeger overdwars in heel dunne reepjes gesneden werden? Dat was nodig omdat snijbonen vroeger hele lange, harde draden hadden. Tegenwoordig zijn de bonen draadloos, zodat je ze ook in wat grotere stukken kunt snijden. Snijbonen kun je koken, stomen en wokken. Wij serveren ze met gehaktballetjes en bloemkoolrijst. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 586 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

Rode ui	st	1	2	3	4
Snijbonen	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de snijbonen, verwijder de uiteindes en snijd klein. Verhit olie in een ruime bakpan en roerbak de ui en snijbonen 5 minuten op een middelhoog vuur.
2. Pel en snipper intussen de knoflook. Meng het gehakt met de knoflook, zout en peper en rol met je handen kleine gehaktballetjes. Verhit olie in een andere bakpan en bak de gehaktballetjes in 5-6 minuten rondom gaar. Doe de crème fraîche en een klein scheutje water (of bouillon) erbij en verwarm mee. Proef en breng op smaak met zout en peper.
3. Doe de bloemkoolrijst bij de snijbonen en roerbak 5 minuten mee op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Verdeel de bloemkoolrijst met snijbonen over de borden en schep de kipgehaktballetjes in roomsaus erop.

Tip: Bloemkoolrijst is rauw ook heel erg lekker.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

