



200 gram
groenten per
portie *

Keto gegratineerde broccoli met haring

! 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. Haring is een vette vis met veel omega-3 vetzuren die een positief effect hebben op het cholesterolgehalte. Op 15 juni organiseert het Visbureau de viering van de komst van de Hollandse Nieuwe, ofwel maatjesharing. Op die dag wordt het eerste vaatje haring geveild. Let op dit is een ketogeen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 301 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
Ui	st	0.5	1	1	2
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Geraspte kaas	g	1	1	1	1
Haring	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Water	ml	25	50	75	100

**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 vet een ovenschaal in.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook voor de broccoli. Snijd de roosjes van de stronk en de stronk in stukken. Kook of stoom de broccoli (afgedekt) circa 8-10 minuten. Giet daarna het water af en laat goed uitdampen. Verdeel de broccoli en ui over de ovenschaal.
3. Verwarm de crème fraîche met de geraspte kaas en een klein scheutje water in een steelpan. Schenk de kaassaus over de broccoli en plaats de ovenschaal ongeveer 10 minuten in de voorverwarnde oven. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwijder het staartje van de haring en snijd eventueel klein. Leg de haring op de broccoli en verwarm nog enkele minuten mee. Serveer de gratineerde broccoli met haring.

Tip: De haring is ook erg lekker met een beetje citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

