



Keto Courgette cannelloni met kipgehakt

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Cannelloni, Italiaans voor 'grote pijpen', is een soort pasta die bestaat uit grote dikke buisjes gemaakt van durum tarwe. Deze cannelloni worden met van alles en nog wat gevuld en geserveerd in een lekkere saus. In plaats van pasta te gebruiken, maken we vandaag cannelloni van courgette. En voor de saus gebruiken we een heerlijke biologische roomkaas. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 577 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	3
Prei	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Kruiden roomkaas	g	75	150	250	300

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4	6
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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 ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de prei in de lengte doormidden en spoel grondig onder de kraan. Laat goed uitlekken en snijd vervolgens in dunne ringetjes. Was de courgette en schaf met een mandoline of kaasschaaf lange, dunne plakken. Het zachte middenstuk van de courgette snijd je in stukjes.
3. Verhit de olie in een bakpan en bak het gehakt, de ui, de courgette stukjes en prei op een hoog vuur. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. We gaan nu de cannelloni maken. Leg om en om een paar plakken courgette half over elkaar heen. Leg wat van het gehakt en groenten in de breedte op de plakken en rol voorzichtig op. Leg de rolletjes naast elkaar in een ovenschaal.
5. Verwarm de roomkaas in een steelpannetje (verdun eventueel met een beetje melk of water) en schenk het over de rolletjes. Plaats nog 10 minuten in de hete oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Heb je nog wat kaas in huis? Dan is het ook lekker om de courgette cannelloni te gratineren in de hete oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

