



## Bloemkool tortilla met oesterzwammen

! Weinig koolhydraten

**KOOLHYDRAATBEWUST** Onze biologische oesterzwammen worden geleverd door 't Paddestoelenrijk in Rossum. De vorm van een oesterzwam lijkt op die van een oesterschelp, vandaar de naam. In plaats van de oesterzwam met een mes te snijden kun je deze het best scheuren langs de lamellen.

---

30 min | 606 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  |
|--------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Bloemkoolrijst     | g  | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Knoflookteen       | st | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Ei                 | st | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Geraspte oude kaas | g  | 40  | 75  | 100 | 150 |
| Sjalot             | st | 1.5 | 3   | 5   | 6   |
| Oesterzwam         | g  | 75  | 150 | 200 | 300 |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| (Amandel)meel | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Olie          | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Boter         | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verhit een klein laagje water in een pan en kook of stoom de bloemkoolrijst circa 5 minuten. Giet het water heel goed af en laat even uitdampen, zorg dat al het vocht weg is.
3. Pel de knoflook. Klop de eieren, kaas en het meel los in een kom en schep de bloemkool erdoor. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Het 'deeg' blijft plakkerig maar dat hoort zo. Maak van het deeg per persoon twee platte tortilla's, verdeel deze over de bakplaat en bak circa 15 minuten in de hete oven. Keer de tortilla's voorzichtig met een platte schuimspaen en bak nog eens 5 minuten.
4. Pel de sjalotten en snijd in partjes. Scheur de oesterzwammen in grove stukken. Verwarm de boter in een bakpan en fruit de sjalotten 2 minuten op een laag vuur. Voeg de oesterzwammen toe, zet het vuur hoger en roerbak circa 3 minuten. Kruid met zout en peper.
5. Serveer de tortilla's met erop een schep van de oesterzwammen en sjalotten.

*Tip: Om de tortilla's een krokante laag en een lichtbruin kleurtje te geven, kun je ze ook nog even bakken in een pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

