



Keto Boerenomelet met kaas en bieslookroom

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Bieslook komt oorspronkelijk uit China, maar tegenwoordig wordt het ook in Europa gekweekt. De plant behoort tot de lookfamilie en is verwant aan bolgewassen zoals ui, prei en knoflook. Bieslook heeft een verfijnde uien smaak, maar wordt ook gebruikt om kleur te geven aan gerechten. Dit gerecht is heerlijk voor elk moment van de dag! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 592 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	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Prei	st	1	2	3	4
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1
Eieren	st	2	4	6	8
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150
Crème fraîche	ml	40	65	100	125
<i>zelf toevoegen:</i>					
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Olie of boter	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	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. Pel de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
2. Verwarm olie of boter in een bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de ui, paprika en prei toe en bak 8-10 minuten op een middelhoog vuur.
3. Snijd intussen de bieslook klein. Kluts het ei met de helft van de bieslook, kaas, mosterd, paprikapoeder, peper en zout en schenk het in de pan bij de groenten (bewaar wat kaas voor garnering).
4. Bak de omelet afgedekt in 10-15 minuten gaar op een laag vuur. Schud de pan regelmatig. Strooi op het laatst de rest van de kaas erover.
5. Roer de crème fraîche los met olijfolie extra vierge, de overgebleven bieslook, zout en peper. Snijd de omelet in punten en top af de bieslookroom.

Tip: Je kunt ook een deel van de crème fraîche door het ei kloppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

