



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto Salade met gebakken ricotta en peterselie dressing

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Ricotta is een sneeuw witte, zachte en frisse kaas met een korrelige structuur. De smaak is mild en een beetje zoet. Hij wordt vooral gebruikt in salades en pastagerechten, maar vandaag gaan we hem bakken in de oven. Ricotta betekent letterlijk 'opnieuw gekookt'. Dit verwijst naar de productiemethode, ricotta wordt namelijk gemaakt van de wei die overblijft na de productie van kaas.

30 min | 548 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          | <b>st</b>  | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Wortel           | <b>g</b>   | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Ricotta          | <b>g</b>   | 125 | 250 | 300 | 500 |
| Knoflookteen     | <b>st</b>  | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Little gem       | <b>st</b>  | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Radijs           | <b>bos</b> | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Walnoten         | <b>g</b>   | 15  | 25  | 25  | 50  |
| Verse peterselie | <b>st</b>  | 0.5 | 0.5 | 1   | 1   |

*zelf toevoegen:*

|                     |           |     |   |     |   |
|---------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Olijfolie           | <b>el</b> | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Citroensap of azijn | <b>el</b> | 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 200 °C.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was of schil de wortel en snijd klein. Neem een lage ovenschaal en stort de ricotta in het midden erop uit. Schik de ui en wortel rondom de ricotta, besprenkel royaal met olie en breng op smaak met zout en peper. Leg de ongepelde knoflookteentjes erbij en bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Was intussen de sla, laat goed uitlekken en snijd klein. Was de radijsjes, verwijder de stelen en het blad en snijd in plakjes of in vieren. Hak de walnoten grof en rooster enkele minuten in een droge bakpan.
4. Snijd de peterselie grof. Haal de geroosterde teentjes knoflook uit het velletje. Mix de peterselie, knoflook en citroensap met de extra vierge olijfolie tot een groene dressing (met een staafmixer, vijzel of keukenmachine). Voeg eventueel een scheutje water toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Plaats de gebakken ricotta voorzichtig op een mooie schaal. Leg de sla, radijsjes, ui, wortel en walnoten er omheen en besprenkel met de peterselie dressing.

*Tip: Hou je van pit? Voeg dan een kleingesneden rode peper of chilivlokken toe aan de peterselie dressing. Je kunt ook het blad van biologische radijsjes prima eten.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

