



Keto bloemkoolgratin met tomaat en pijnboompitten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN De bloemkool is van oudsher een zeer geliefde groente. Het is een licht verteerbare koolsoort en heeft een milde en toegankelijke smaak. Bloemkool heeft een witte, groene en paarse variant. De witte bloemkool blijft mooi wit doordat deze tijdens de groei afgedekt is met blad. Wist je dat je het blad van een biologische bloemkool ook uitstekend kunt eten? Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 544 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	1	1	2	2
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Trostomaten	g	100	200	400	400
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Pijnboompitten	g	25	25	50	50

zelf toevoegen:

Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	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 200 °C en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de bloemkool, verwijder de bladeren en snijd in kleine roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de bloemkool afgedekt 10 minuten. Giet daarna het water af.
3. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd klein. Leg de ui, bloemkool en tomaat in de ovenschaal.
4. Verwarm de crème fraîche met olijfolie en de helft van de kaas in een pannetje. Voeg eventueel een beetje water toe voor een gladde saus. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met nootmuskaat, tijm, zout en peper. Schenk de roomsaus over de groenten. Strooi de rest van de kaas erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich goed verspreidt.
5. Plaats de ovenschotel 15 minuten in de voorverwarmde oven totdat de bloemkool beetgaar is en de saus een lichtbruine kleur krijgt. Strooi halverwege de pijnboompittjes over het gerecht. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Hou je van pit? Roer dan een lepeltje mosterd door de kaas saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

