



340 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto Bloemkool-kaas pizza

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Wist je dat je ook een pizzabodem van bloemkool kunt maken? Bloemkoolpizza is een low carb alternatief op de gewone pizzabodem. Voor dit recept gebruiken we gemalen bloemkool voor de pizzabodem. De bereidingstijd is wat langer dan normaal, maar zo krijg je tijdens het eten van je pizza extra groenten binnen! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

40 min | 604 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

Bloemkool	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Ei	<b>st</b>	1	2	3	4
Geraspte kaas	<b>g</b>	50	100	150	200
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Tomatenpuree	<b>g</b>	35	70	70	140
Rode ui	<b>st</b>	0.5	1	1	2

*zelf toevoegen:*

Olijfolie extra vierge	<b>el</b>	2	3	5	6
Italiaanse kruiden	<b>tl</b>	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 bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd (of maal) de bloemkool heel klein. Meng de bloemkoolrasp in een kom met de eieren, Italiaanse kruiden en de helft van de kaas.
3. Spreid het plakkerige bloemkoolmengsel uit over de bakplaat en smeer goed uit met de bolle kant van een lepel. Zorg ervoor dat de bloemkoolbodem dun is, zodat deze goed kan garen in de oven. Bak de bodem 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Was de tomaat en snijd de helft klein en de andere helft in dunne plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de tomatenpuree 2 minuten op een middelhoog vuur. Doe de kleingesneden tomaat erbij en bak mee. Breng op smaak met olijfolie, zout en peper.
5. Bestrijk de voorgebakken bloemkoolbodem met de tomatensaus. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Beleg de bloemkoolbodem verder met de ui, tomatenplakjes en overgebleven kaas. Bak de bloemkoolpizza nog 10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

*Tip: Je kunt de bloemkoolrijst ook eerst even opbakken of koken/stomen voor een zachter resultaat.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

