



Low-carb rösti van bloemkool en spek

met tomatensalsa en dip



30-40min



2 personen

Laag in koolhydraten, maar hoog in smaak: daar zetten we ons graag voor in. En met handige producten zoals bloemkoolrijst is dat helemaal niet moeilijk. Vandaag maken we mooie goudbruine rösti van de bloemkool, harde kaas en maïs, die we serveren met krokant spekjes en een superfrisse salsa. Klinkt goed, ziet er mooi uit, smaakt fantastisch.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 blik maïs
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 400g bloemkoolrijst
- 2 eieren ³
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 1x spekreepjes
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

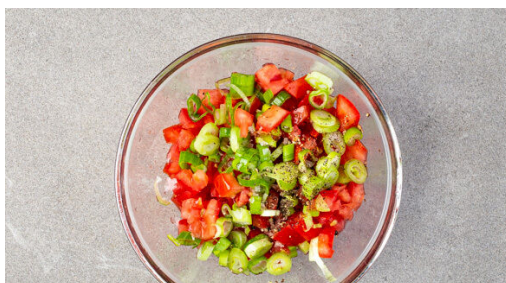
Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 41.4g, koolhydraten 34.7g, eiwit 29.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Laat de **maïs** uitlekken in een zeef. Rasp de **kaas** grof.



4. Salsa maken

Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hussel de **tomaten** en **bosui** met 1el azijn en een flinke snuf peper en zout.



2. Röstingensel maken

Meng de **bloemkoolrijst** met de **knoflook**, de **maïs**, de **kaas**, de **eieren**, 1tl mosterd en een flinke snuf peper en zout.



5. Spekjes meebakken

Verdeel na 12-13min baktijd de **spekreepjes** over de **rösti**. Bak het geheel nog eens 8-10min tot het **spek** krokant is.



3. Rösti bakken

Verdeel het **röstingensel** over een bakplaat met bakpapier. Druk het aan zodat het overal ca. 1cm dik is. Bak 12-13min in de oven tot de bovenkant bruin begint te worden.



6. Afmaken en serveren

Roer een snuf peper en zout door de **crème fraîche**. Snijd de **rösti** in stukken, bedruppel met de **dip** en serveer met de **tomatensalsa**.