



## 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 krokante 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 <sup>7</sup>
- 400g bloemkoolrijst
- 2 eieren <sup>3</sup>
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 1x spekreepjes
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd <sup>10</sup>
- 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.

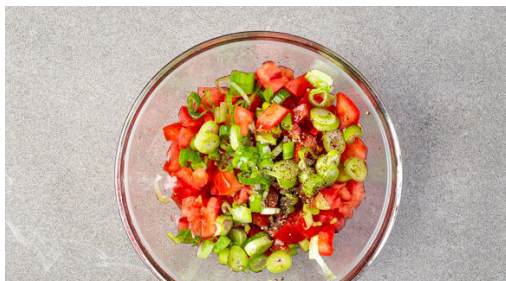
### Voedingswaarde per portie

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



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak **1 teen knoflook** fijn. Giet de **maïs** af en laat uitlekken in een zeef. Rasp de **kaas** grof.



### 4. Salsa maken

Snijdt de **tomaten** in kleine blokjes. Snijdt de **bosui** in dunne ringen. Hussel de **tomaten** en **bosui** om met 1el azijn, een flinke snuf zout en een snuf peper.



### 2. Röstimengsel 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 ca. 13min baktijd de **spekreepjes** over de **rösti**. Bak het geheel nog eens 8-10min in de oven tot het **spek** goudbruin en krokant is.



### 3. Rösti bakken

Verdeel het **röstimengsel** over een bakplaat met bakpapier. Druk het aan zodat het overal ca. 1cm dik is. Bak de **rösti** 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**. Snijdt de **rösti** in stukken, bedruppel met de **dip** en serveer met de **tomatensalsa**.