

Kruidige groentenrösti

Keto en Zo

Benodigheden:

200 g knolselderij en/of wortelpeterselie
 50 g wortel
 1 kleine ui
 1 teen knoflook
 verse peper en zeezout
 1 ei
 $\frac{1}{2}$ dl slagroom
 $\frac{1}{4}$ tl nootmuskaat
 $\frac{1}{4}$ tl kurkuma
 $\frac{1}{4}$ tl gerookte paprika
 $\frac{1}{4}$ tl komijn
 1 tl kokosmeel (optioneel)
 225 g halloumi (of andere kaas naar voorkeur)
 kokosvet om te bakken



Bereiden: Maak de groenten en knoflook schoon. Rasp de groenten grof. Hak de knoflook fijn. Voeg peper en zout naar smaak toe. Wees niet te zuinig met zout.

Klop het ei met de slagroom en meng het met de kruiden. Schep het door het groentemengsel, samen met het kokosmeel.

Rasp de halloumikaas en schep deze erdoor.

Verhit ruim kokosvet in een koekenpan en bak hierin kleine koekjes van het röstimengsel aan beide kanten bruin en knapperig.

- *Low carb*
Bijgerecht voor 4-5 personen

Opmerking: Je kunt ook een grote koek maken. Laat eerst de onderkant bruin en knapperig worden en draai 'm dan met behulp van een deksel om. Bak tot ook deze kant een bruin korstje heeft.