



Savonarra

Duurtijd: 25 minuten 5 p

Ingrediënten:

- 2 tenen look geplet
- ½ rode ui gesneden
- 200 gr spekjes
- 1 volledige savooikool
- 4 eieren
- 250 gr pompoen in kleine blokjes gesneden
- 175 gr gruyere (geraspt)
- 25 gr parmezaanse kaas (geraspt)
- olijfolie
- Kruiden: peper en zout, paprikakruiden, cayennepeper



Bereiding:

- Neem een diepe grote pan met aanbak laag en deksel
- Verwarm de oven, 160 graden, leg de pompoenblokjes op een ovenschaal, wrijf ze in met peper en zout, olijfolie en cayennepeper – 25 minuten
- Bak de spekjes op een pan (zonder boter, want er is voldoende vet aan)
- Wanneer ze ½ gebruind zijn, voeg de uit en de look toe
- Snij de kool in dunne reepjes
- Mix de eieren met de geraspte kaas, hou nog een beetje over als afwerking, kruiden met peper (geen zout, want er is reeds voldoende door de kaas) en 1 el paprikakruiden
- Wanneer de uit en de spekjes goed zijn gebakken, voeg je de kool toe, laat dit rustig stoven (ongeveer 10 à 15 min.), roer alles goed door elkaar en herhaal dit af en toe zodat er zeker niets aanbakt. Zet het deksel erop terwijl het staat te garen op het vuur
- Wanneer dit klaar is, voeg je het eier-kaasmengsel toe, en roer je dit alles mooi door elkaar en laat je even meebakken
- Wanneer het klaar is, verdeel je het over de borden, je doet overal een ruime lepel pompoen op, werk af met de rest van de geraspte kaas en serveer onmiddellijk
- S M A K E L I J K

Tip:

- Heerlijk winters gerecht, wanneer je koolhydraatarm eet, ideaal

“It’s not a diet, but a strategy for a longer, better and healthier life”