



Luikse salade met sperziebonen

spek en gekookte eieren

Achter authentieke gerechten schuilt vaak een verhaal om van te smullen, zo ook bij deze Luikse salade. Deze salade ontstond wellicht op het eind van de 18e eeuw als een eenvoudige maaltijd voor de werkende klasse. De gebruikte ingrediënten zijn bij uitstek typisch Luiks daar bijna alles langs de Maas geteeld werd. Nu geniet dit gerecht nationale bekendheid en pronkt het als culinair erfgoed.

30 min | 694 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bio Babies	g	250	500	750	1000
Eieren	st	1	2	3	4
Sperziebonen	g	200	400	600	800
Sjalot	st	1.5	3	4	6
Spek	g	50	100	150	200
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	1	2	3	4
Azijn	el	1.5	3	4.5	6
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de krieltjes, snijd in kwarten en kook in 12-15 minuten gaar. Kook de eieren 7-8 minuten met de aardappels mee. Schep ze uit de pan en laat schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en snijd doormidden.
2. Was intussen de sperziebonen en verwijder de uiteinden. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook of stoom de sperziebonen beetgaar in circa 5 minuten. Giet het water af en spoel onder de koude kraan zodat het gaar proces stopt.
3. Pel de sjalotjes en snijd in halve ringen. Snijd het spek in reepjes. Verhit olie in een ruime bakpan en bak het spek met de sjalotten krokant gaar.
4. Klop intussen een vinaïgrette van mosterd, azijn, olie en zout en peper.
5. Snijd de peterselie klein. Doe de aardappels, sperziebonen en peterselie in de pan bij het spek en schep door elkaar. Verdeel over de borden en leg de gekookte eieren erop. Druppel de vinaïgrette erover.

Tip: Je kunt een deel van de sjalotjes ook rauw door de salade scheppen. Ook erg lekker met een beetje mayonaise.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

