



300 gram
groenten per
portie *

Caesar salade met ansjovis en croutons

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De Caesar salade is genoemd naar Caesar Cardini, een hotel- en restauranteigenaar en chef-kok van Italiaanse afkomst. Ingrediënten van een Caesar salade zijn meestal romaanse sla, croutons en eieren. Vandaag maken we hem met de klassieke ansjovis dressing en voor een lente twist: met courgette!

20 min | 531 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Hamburger broodje	st	0.5	1	1.5	2
Ansjovis in olijfolie	g	15	25	35	45
Ei	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Romaanse sla	st	0.5	1	1	2
Snack komkommertje	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Pel de knoflook. Snijd het broodje in kleine stukken. Giet een klein beetje olie van de ansjovis in een bakpan samen met een beetje olijfolie en bak het brood knapperig in circa 5 minuten. Pers de helft van de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Schep uit de pan en laat afkoelen op een bord.
2. Breng intussen een pan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat ze schrikken onder de koude kraan en snijd in vieren.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Was de courgette en snijd klein. Verwarm de rest van de olie van de ansjovis in een bakpan en bak de ui en courgette 5 minuten.
4. Pureer de helft van de ansjovis met de mayonaise, de helft van het citroensap en de overgebleven knoflook. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de rest van de ansjovis in stukjes.
5. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Was of schil de komkommertjes en snijd in plakjes. Doe de sla, komkommer, ui, courgette en ansjovis in een ruime schaal, besprenkel met de ansjovis mayonaise en de rest van het citroensap en hussel alles goed door elkaar. Verdeel de croutons en de gekookte eieren erover.

Tip: Je kunt ook het gekookte ei geel gebruiken om een nog dikkere en vollere dressing te maken! De ansjovis mayonaise is ook lekker met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

