



280 gram
groenten per
portie *

Caesar - boerenkoolsalade 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 winterse twist: met boerenkool!

15 min | 547 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
Broodje	st	0.5	1	1.5	2
Ei	st	1	2	3	4
Boerenkool	g	150	300	450	600
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	1	2	2
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Komkommer	st	0.25	0.5	1	1
Ansjovis in olijfolie	g	15	25	35	45
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. Schenk 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 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. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad heel fijn. Doe in een kom en besprenkel met de helft van de citroensap en een beetje olijfolie. Breng op smaak met zout en peper, hussel door elkaar en zet opzij.
3. Pel en snipper de ui. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Was of schil de komkommer en snijd in blokjes of dunne plakjes. Verwarm de rest van de olie van de ansjovis in een bakpan en bak de ui en boerenkool 3 minuten.
4. Pureer of prak de helft van de ansjovis met de mayonaise, de rest van het citroensap en de overgebleven knoflook. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de rest van de ansjovis in stukjes.
5. Doe de sla, komkommer, ui, boerenkool en ansjovis in een ruime schaal, besprenkel met de ansjovis mayonaise 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. Tip van chef Freya: Masseer de boerenkool echt in met het citroensap en olie, dan wordt deze veel zachter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

