



250 gram
groenten per
portie *

Maïskolf met hamburger

en aardappel-sperziebonensalade

Maïs is eigenlijk geen groente, maar een graangewas. We eten alleen suikermaïs, met zijn zoete, gele korrels, als groente. Bij ons is het eigenlijk te koud om buiten maïs te kweken voor menselijke consumptie. Wat je langs de weg ziet staan, is dan ook meestal snijmaïs, een zetmeelrijk veevoer. Maar sinds een aantal jaren is men erin geslaagd om ook (biologische) suikermaïs in Nederland en België te telen.

35 min | 714 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
Aardappels (vastkokend)	g	250	500	750	1000
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Maïskolf (per 3 verpakt)	st	0.25	0.5	0.75	1
Sjalot	st	1	2	3	4
Runderhamburger	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	2	2
Olie (of roomboter)	el	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de aardappels grondig en snijd in kleine blokjes. Verdeel de aardappels over de bakplaat en druppel olijfolie erover. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Bak de aardappels 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Dop de sperziebonen en knak of snijd ze doormidden. Kook de sperziebonen in circa 6 minuten (beet)gaar. Kook de boontjes niet te lang, want dan verliezen ze veel smaak en hun frisgroene kleur. Giet het water af.
3. Breng een pan met water aan de kook voor de maïs. Halveer de maïskolf met een scherp mes of snijd in stukken. Zet het vuur lager. Kook de maïskolf 7 minuten. Giet daarna het water af en bestrooi met wat zout.
4. Snipper intussen de sjalot heel fijn. Doe de helft van de sjalot, olijfolie en citroensap (of azijn) in een keukenmachine en maal fijn (of gebruik een scherp mes of een staafmixer). Proef en breng de dressing op smaak met zout en (chili)peper.
5. Verwarm olie in een bakpan en bak de hamburgers in 5-6 minuten gaar en goudbruin.
6. Hussel de ovenaardappeltjes, sperziebonen, de rest van de sjalot en de dressing door elkaar. Serveer de krieltjes-sperziebonensalade met daarnaast de hamburger en maïskolf.

Tip: Besmeer de maïskolf met wat roomboter, peper en zout. Heerlijk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

