



Gepofte prei met ei-mimosa

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een echte Franse klassieker, en de bekende prei in een nieuw jasje! Of liever gezegd, gepofte jasje. De smaak van de prei wordt zo heel zacht, dat is goddelijk. Erbij een heerlijke ei-mimosa en een simpele salade.

35 min | 520 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
Prei	st	2	4	6	8
Woudbol	st	0.5	1	1.5	2
Eieren	st	1	2	3	4
Verse draagon	st	0.25	0.5	1	1
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Rode eikenbladsla	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 220 °C en zorg dat de oven goed heet is. Snijd het bovenste groene gedeelte van de prei, smeer in met olijfolie en leg tenminste 20 minuten in de hete oven. De buitenkant wordt heel donker en de binnenkant gaart zacht en zoet. Verwarm de laatste paar minuten het broodje mee.
2. Kook de eieren in 8-10 minuten hard. Giet het water af, laat schrikken onder de koude kraan en pel de eieren.
3. De ei-mimosa kun je op twee manieren klaarmaken. De eenvoudige manier is om de hardgekookte eieren grof te hakken en op smaak te maken met draagon, zout en peper. Dit kun je over de prei serveren met een beetje gesmolten boter (zoals bij asperges). Je kunt ook de gekookte eieren halveren, het ei geel eruit scheppen, en dit ei geel mengen met de mayonaise, draagon, zout en peper. Dit schep je weer in de halve eitjes.
4. Pel de sjalot en snijd in dunne ringen. Was de sla, laat uitlekken en scheur of snijd klein. Maak een salade van de sla, sjalot en een dressing van limoensap, olijfolie extra vierge, peper en zout. Snijd het broodje in plakjes.
5. Haal de prei uit de oven (je kunt deze nog zwart blakeren met een brander of een gasfornuis, maar hoeft niet) en serveer de ei-mimosa, de salade en het broodje erbij.

Tip: Het is leuk om gleufjes te snijden in het broodje en deze te vullen met knoflook-olie of verse kruiden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

