



Witlof met warmgerookte zalm

aardappeltjes en ei-mimosa

Witlof is het hele jaar bij ons verkrijgbaar. In Nederland eten we circa 3 kilo witlof per persoon per jaar. In België, de bakemat van de witlof, is dat ruim 2 keer zoveel. Witlof wordt ook wel Brussels lof genoemd. Het is een bladgroente die in het donker wordt geteeld. Tegenwoordig smaakt de witlof veel minder bitter dan vroeger. Tip: bewaar de witlof op een donkere en koele plek, licht kan namelijk ervoor zorgen dat de witlof verkleurt. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 632 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
Ei	st	1	2	2	4
Rode ui	st	1	1	2	2
Witlof	g	250	500	700	1000
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
Warm gerookte zalmnippers	g	75	150	225	300

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Boter	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en snijd in gelijke stukken. Kook de aardappels in 20 minuten gaar en giet daarna het water af.
2. Breng een steelpan met water aan de kook. Kook de eieren in 8-9 minuten hard en laat 'schrikken' onder de koude kraan (je kunt de eieren ook meekoken met de aardappels).
3. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Was de witlof en snijd in de lengte doormidden of in vieren. Verhit olie in een bakpan en bak de witlof en ui 5 minuten op een middelhoog vuur. Keer regelmatig en breng op smaak met zout en peper. Voeg een klontje boter toe en bak afgedekt nog 5 minuten.
4. Pel de eieren en snijd heel fijn. Snijd de peterselie fijn. Meng de eieren met gesmolten boter en peterselie en breng op smaak met zout en peper.
5. Schik de aardappels, zalm en witlof op de borden en verdeel de ei-mimosa erover.

Tip: Het is ook lekker om iets zoets mee te bakken met de witlof. Denk aan een beetje honing of sinaasappelsap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

