



Maaltijdsalade met gevulde eieren

roodlof, peer en krieltjes

Roodlof is ontstaan uit een kruising tussen witlof en Radicchio Rosso. De groente heeft langwerpige, gesloten kropjes die naar de bladranden toe rood uitloopt. De smaak is iets pittiger dan witlof en is rauw in een salade op zijn lekkerst. Vandaag maken we een frisse salade met roodlof in combinatie met gevulde eieren. De gevulde eieren mag je ook zo uit het handje eten, dat vinden wij geen enkel probleem.

35 min | 717 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
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	125	250	300	500
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Ei	st	2	4	6	8
Peer	st	0.25	0.5	1	1
Roodlof	g	100	200	300	400
Walnoten	g	15	25	40	50
Spinazie	g	35	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	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 200 °C. Was de krieltjes, snijd doormidden of in vieren en besprenkel deze met olijfolie, tijm, peper en zout. Leg op een bakplaat of ovenschaal en bak 20-25 minuten.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in repen. Bak halverwege mee met de krieltjes. Haal daarna de krieltjes en paprika uit de oven en schep in een schaal (samen met de olijfolie). Rasp de helft van de groene schil van de limoen en knijp de limoen uit boven de krieltjes. Laat afkoelen tot lauwwarm.
3. Verhit intussen water in een kleine pan en kook de eieren in ongeveer 8-10 minuten hard. Laat schrikken onder de koude kraan, pel en halveer de eieren. Schep het eiwit eruit en meng met de mayonaise, de andere helft van het limoenrasp, kerriepoeder, peper en zout. Schep dit mengsel weer terug in de eieren.
4. Was of schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in reepjes. Was de roodlof en spinazie en snijd in repen.
5. Meng de spinazie, roodlof en de peer met de paprika en verdeel over de borden. Leg de gevulde eitjes op de salade en verdeel de walnoten erover. Heerlijk met de krokant gebakken krieltjes.

Tip: Je kunt ook de paprika rauw door de salade doen voor nog meer frisheid.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

