



270 gram
groenten per
portie *

Traybake met krieltjes, maïs en chipolata

en een prei-vinaigrette

Koken, grillen, BBQ-en, poffen of vermalen tot meel. Met maïs kun je alle kanten op. Maïs is eigenlijk een graangewas maar wordt gegeten als groente. We eten alleen suikermaïs, met zijn zoete, gele korrels. Wat je langs de weg ziet staan, is meestal snijmaïs, een zetmeelrijk veevoer.

40 min | 745 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
Maïskolf	st	0.5	1	2	2
Varkenschipolata worstjes	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	2	2	2
Prei	st	1	2	2	3

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	0.5	1	2	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	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 180 °C. Breng een pan met water aan de kook. Was of schil de krieltjes, snijd kleiner en kook 10 minuten.
2. Verwijder de bladeren van de maïskolf, snijd in stukken (gebruik een scherp mes) en kook met de krieltjes mee. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
3. Snijd de chipolata in stukken. Doe de chipolata, krieltjes en maïs in een ruime braadslede of spreid uit over de bakplaat. Besprenkel royaal met olie en kruid met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Bak nog eens 15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
4. Pel en snipper de ui. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd heel klein. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui en prei 5 minuten op een middelhoog vuur. Schep op een bord en zet opzij. Klop de mosterd, azijn, olijfolie extra vierge, peper en een snuf zout goed door elkaar. Schep dit door de prei en ui.
5. Serveer de krieltjes, maïs en chipolata uit de oven en verdeel de prei-vinaïgrette erover.

Tip: Besmeer de maïskolf met wat boter, peper en zout, heerlijk! Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt alles ook opbakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

