



Caesar salade met kaascroutons en ansjovis dressing

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De Caesar salade is genoemd naar Caesar Cardini, een hotel- en restauranteigenaar en chef-kok van Italiaanse afkomst. Ingrediënten van een Caesar salade zijn meestal romaanse sla, croutons, eieren en ansjovis Heerlijk voor een zomerse dag.

20 min | 575 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
Woudbol	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Ei	st	1	2	3	4
Sjalot	st	1	2	2	2
Romaanse sla	st	0.5	1	1	2
Komkommer	st	0.5	1	2	2
Ansjovis in olijfolie	g	15	25	35	45

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Mayonaise of yoghurt	el	0.5	1	1.5	2
Honing	tl	1	1	1	1
Zout en (chili)peper		0.5	1	1.5	2

**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. Pel de knoflook. Snijd het brood in kleine stukken. Verwarm olie in een bakpan en bak het brood krokant in circa 10 minuten. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper. Strooi op het laatst de kaas erover en hussel even goed zodat de kaas aan het brood blijft plakken. Schep uit de pan en laat afkoelen op een bord.
2. Breng een pan met water aan de kook en kook de eitjes in 8 minuten hard. Laat ze schrikken onder de koude kraan en snijd in vieren.
3. Pel en snipper de sjalot heel fijn. Was de sla onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Was of schil de komkommer en snijd in kleine blokjes of dunne plakjes.
4. Hak de ansjovis fijn. Meng voor de dressing de mosterd, ansjovis en mayonaise door elkaar en breng op smaak met peper. Honing kan je toevoegen, maar mag je ook weglaten, net wat je lekker vindt.
5. Doe de sla, komkommer en sjalot in een ruime schaal, besprenkel met ansjovis dressing en hussel alles goed door elkaar. Verdeel de kaas-desemcroustons erover en maak af met de gekookte eieren.

Tip: Officieel maak je dressing van het gekookte ei geel samen met olie, mosterd en ansjovis. Misschien vind je het leuk om te proberen?

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

