



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 zacht, dat is goddelijk. Erbij een heerlijke ei-mimosa en een simpele salade.

25 min | 588 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
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Eieren Paradijs	st	1	2	3	4
Verse dragon	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode ui	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 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Snijd het bovenste groene gedeelte van de prei. Smeer de prei in met olijfolie. Leg de prei 20 minuten in een hete oven. Leg de laatste paar minuten het stokbroodje erbij.
2. Kook de eieren in 8-10 minuten gaar. Giet af en laat de aardappels uitdampen en de eieren schrikken.
3. De ei-mimosa kan je op twee manieren klaarmaken. De simpele manier is om de gekookte eieren grof te hakken en op smaak te maken met dragon, zout en peper. Deze kan je over de prei serveren met een beetje mayonaise. Je kunt ook de gekookte eieren halveren, het ei-eel eruit scheppen, en dit ei-eel mengen met de mayonaise, dragon, zout en peper. Dit schep je weer in de halve eitjes.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Was de sla en laat uitlekken. Maak een salade van de sla, sjalot en een dressing van limoensap, olijfolie, peper en zout. Snijd de stokbrood in stukjes.
5. Haal de prei uit de oven (je kunt deze nog zwart blakeren met een brander of een gasfornuis, maar hoeft niet). Serveer de ei-mimosa, de salade en de krieltjes erbij.

Tip: Je kunt in plaats van mayonaise ook gesmolten boter gebruiken over de ei-mimosa.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

