



Maïskolf met hamburger

en aardappel-sperziebonensalade

Maïs is eigenlijk geen groente, maar een graangewas. We eten alleen suikermaïs, met zijn zoete, gele korrels, als groente. Bij ons is het eigenlijk te koud om buiten maïs te kweken voor menselijke consumptie. Wat je langs de weg ziet staan, is dan ook meestal snijmaïs, een zetmeelrijk veevoer. Maar sinds een aantal jaren is men erin geslaagd om ook (biologische) suikermaïs in Nederland en België te telen.

35 min | 771 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
Suikermais	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Aardappels (vastkokend)	<i>g</i>	250	500	750	1000
Sperziebonen	<i>g</i>	125	250	450	500
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Runderhamburger	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	2	2
Citroensap (of azijn)	<i>el</i>	0.5	1	2	2
Bakolie (of roomboter)	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Halveer de maïskolf met een scherp mes en kook in circa 15 minuten gaar (als de kleur van de korrels donkergeel is, is de maïs gaar). Voeg tijdens het koken geen zout toe, want dan worden de vliesjes van de maïskorrels taai.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleeft een bakplaat met bakpapier. Was de aardappels grondig en snijd in kleine blokjes. Verdeel de aardappels over de bakplaat en druppel olijfolie erover. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Bak de aardappels 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Dop de sperziebonen en knak of snijd ze doormidden. Kook de sperziebonen in circa 6 minuten (beet)gaar. Kook de boontjes niet te lang, want dan verliezen ze veel smaak en hun frisgroene kleur. Giet het water af.
4. Snipper intussen de ui heel fijn. Doe de helft van de ui, knoflook, olijfolie en citroensap (of azijn) in een keukenmachine en maal fijn (of gebruik een staafmixer). Proef en breng de dressing op smaak met zout en (chili)peper.
5. Verwarm olie in een bakpan en bak de hamburgers in 5-6 minuten gaar en goudbruin.
6. Hussel de ovenaardappeltjes, sperziebonen, de rest van de ui en de dressing door elkaar. Serveer de krieltjes-sperziebonensalade met daarnaast de hamburger en maïskolf.

Tip: Besmeer de maïskolf met wat roomboter, peper en zout. Heerlijk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

