



500 gram
groenten per
portie *

Gegrilde groentesalade met gepocheerde eieren

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een maaltijdsalade op het menu met gegrilde groenten en gepocheerde eieren. Eieren pocheren is erg leuk om te doen. Het ziet er mooi uit en het geeft een heerlijk romige smaak aan je salade. Bij een gepocheerd ei blijft het eiwit én het ei geel zacht van structuur: ideaal om een gerecht net even wat smeuijger te maken!

35 min | 514 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

Aubergine	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Eieren	st	2	4	6	8
Groene eikenbladsla	st	0.25	0.5	1	1
Zadenmix	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	2	3	5	6
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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. Was de aubergine en courgette en snijd in de lengte in dunne plakken. Doe de plakken in een kom, druppel de olie erover en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Meng zodat alle groenten bedekt zijn met olie.
2. Verhit een grillpan en gril de groenten totdat ze zwarte strepen krijgen en vocht afgeven. Leg daarna afgedekt op een (warm) bord. Heb je geen grillpan, dan kun je de groenten ook bakken in een gewone bakpan of in de oven.
3. Was de tomaat, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Gril als laatste de kort tomatenreepjes en leg bij de gegrilde groenten.
4. Breng een steelpan met water en een scheutje azijn tegen de kook aan. Breek een ei in een bakje. Maak met een lepel een draaikolk in het water en giet heel voorzichtig in het midden van deze draaikolk een ei. Laat het ei 3-4 minuten pocheren, zorg ervoor dat het water niet kookt. Schep het ei vervolgens met een schuimspaan voorzichtig vanuit de pan in een bakje met koud water. Leg het ei dan op keukenpapier om uit te lekken. Pocheer alle eieren een voor een op dezelfde manier.
5. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd of scheur klein. Leg de sla op een ruime schaal en verdeel de gegrilde groenten erover. Leg de gepocheerde eieren erop en strooi de zadenmix erover.

Tip: Heb je geen tijd of zin om de eieren te pocheren? Kook ze dan in circa 7 minuten half zacht. Je kunt ook de tomaten in plakjes grillen, dan blijven ze alleen iets meer plakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

