



240 gram
groenten per
portie *

Krieltjes met sperziebonen en ei

peterselie, dragon en Légumaise

Dragon is een kruid dat geliefd is in de Franse keuken. Het heeft langwerpige blaadjes en smaakt een beetje naar anijs. Het kan vrij sterk van smaak zijn, dus proef goed en kruid niet te sterk. Peterselie gaat goed samen met de smaak van dragon en past perfect bij de krieltjes salade van vandaag. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®.

25 min | 675 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Sperziebonen	g	200	400	600	800
Eieren	st	1	2	3	4
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Sjalot	st	1	2	3	4
Verse draġon	st	0.5	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Légumaise	g	40	75	110	150

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	ml	25	50	75	100
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de krieltjes en snijd doormidden of in vieren. Was de sperziebonen en verwijder de uiteinden en snijd doormidden. Kook de krieltjes in circa 15 minuten gaar. Voeg de laatste 8 minuten de sperziebonen en de eieren toe. Giet het water af en laat de eieren schrikken onder de koude kraan.
2. Maak een vinaigrette. Doe de mosterd en azijn in een kom en pers het citroensap erboven uit. Klop met een garde tot een gladde dressing. Voeg druppelsgewijs de olijfolie toe terwijl je blijft kloppen totdat je de juiste consistentie hebt. Breng op smaak met zout en peper.
3. Pel en snipper de sjalot en hak de draġon en peterselie fijn. Meng de krieltjes en sperziebonen met de sjalot, draġon en peterselie. Schenk een beetje vinaigrette erover en breng de salade verder op smaak met zout en peper.
4. Pel de eieren, snijd in vieren en verdeel over de salade. Druppel als laatste de Légumaise over de salade.

Tip: Laat wat fijngesneden sjalot marineren in half water, half azijn met wat zout. Na 15 minuten krijg je knapperige frisse sjalot die je op de salade kan verdelen en een echte smaakbooster vormt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

