



Meiraapjes salade met macadamia

gebakken krieltjes en ei-mimosa

Meiraapjes en raapstelen zijn echte voorjaarsgroenten: fris, zacht en vol karakter. De kleine, witte meiraapjes hebben een milde, lichtzoete smaak met een subtiel pepertje, terwijl raapstelen juist bekendstaan om hun frisse, mosterdachtige bite. Samen vormen ze een verrassend harmonieus duo op je bord.

30 min | 695 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
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Sjalot	st	1	2	2	3
Raapjes	g	200	400	600	800
Appel	st	0.5	1	1	2
Raapstelen	bos	0.5	1	1.5	2
Za'atar kruiden	tl	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Eieren	st	1	2	3	4
Macadamia	g	15	30	45	60
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Mayonaise of yoghurt	el	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 de krieltjes, snijd eventueel wat kleiner en kook de krieltjes samen met de eieren 10 minuten. Giet het water af en laat de krieltjes even uitdampen. Laat de eieren schrikken onder de koude kraan.
2. Pel de sjalot en snijd in dunne ringen. Was de raapjes en snijd in dunne plakjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Spoel de raapstelen onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd kleiner.
3. Doe de raapjes, raapstelen, appel en 1/3 van de sjalot in een ruime kom. Maak een dressing van de za'atar, limoenrasp en -sap, mayonaise, peper en zout. Meng deze door de salade.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de voorgedroogde krieltjes en de overgebleven sjalot in 10 minuten bruin. Breek dan de eieren boven de pan en roerbak een paar minuten mee tot het ei is gestold. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de gebakken aardappeltjes met ernaast de meiraapjes salade. Hak de macadamia noten grof en strooi er over.

Tip: Je kunt de raapjes ook kort blancheren in een pan met heet water of de eieren mee roerbakken met de krieltjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

