



EAT 
GREEN

KOOK & DONEER
ZOMER 2017

Gegratineerde maïskolven

en gevulde zoete aardappelsalade



30-40min



2 personen

Met dit overheerlijke recept bewijzen we meer dan eens dat het niet alleen vlees is wat de toon van een BBQ-feestje zet. De gegrilde maïskolven met gerookte paprika, limoenrasp en kaas zijn een Mexicaanse klassieker, en zijn natuurlijk helemaal geweldig voor de kids. Je mag ze gewoon lekker uit het vuistje eten! Extra pluspunt: in het kader van onze Eat Green-challenge doneer je automatisch aa...

Wat je van ons krijgt

• 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- dunschiller
- keukenrasp
- ovenschaal
- zeef of vergiet

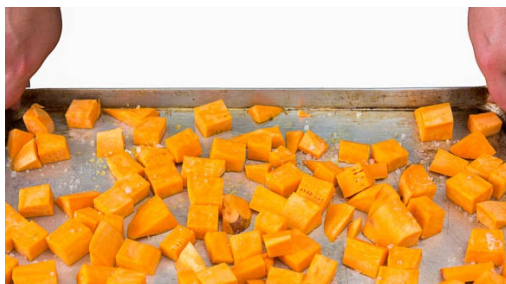
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

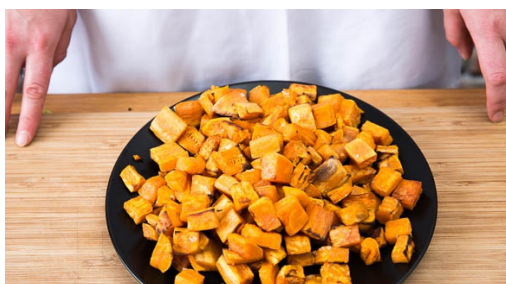
Voedingswaarde per portie

calorieën 865kcal, vet 27.0g, koolhydraten 115.7g, eiwit 27.2g



1. Zoete aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C. Was of schil de **zoete aardappels** en snijd in 2cm grote stukken. Leg op een bakplaat, besprenkel met 1-2el olijfolie en bestrooi met zout en peper. Hussel om en bak de **aardappels** in 20-25min goudbruin en knapperig.



4. Zoete aardappel afkoelen

Neem de bakplaat met **aardappels** uit de oven en laat wat afkoelen. Zet de oven op de hoogste temperatuur met de grill aan. Schuif de ovenschaal erin en grill de **maïskolven** 10-12min, halverwege wentelen zodat ze gaar bakken en een mooie kleur krijgen.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd intussen de **bosuien** zonder stronk in dunne ringetjes. Hak de **tomaten** grof. Rasp de **limoenschil**. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit. Snijd de **andere limoenehelft** in partjes. Halveer de **mini-komkommers** in de lengte en schraap met een theelepel de zaadjes eruit. Snijd de **komkommers** in 1cm brede plakjes.



5. Salade maken

Spoel ondertussen de **pinto bonen** in een vergiet onder de koude kraan af en laat uitlekken. Doe de **bonen, bosui, tomaat, komkommer** en **zoete aardappel** in een kom. Voeg **1-2el limoensap**, 2el olijfolie, zout en peper toe en roer voorzichtig om.



3. Maïs kruiden

Verwijder de bladeren van de **maïs**. Leg **maïskolven** in een ovenschaal en besprenkel met 1el olijfolie, **1-2tl limoenrasp** en het **gerookte paprikapoeder**. Wrijf de **kolven** in met de rub zodat **elke kolf** met een dun laagje bedekt is. Bestrooi met peper en zout.



6. Gratineren

Zodra de **maïs** uit de oven is, de **kaas** over de kolven fijnraspen en 1min terug in de oven doen zodat de **kaas** kan smelten. Serveer de **maïskolven** met de **salade** en knijp de **limoenpartjes** erover uit.