



Low-carb bonenpannetje met cheddar

met gemengde salade en verse maïs



30-40min



2 personen

Verse maïs smaakt gewoon onweerstaanbaar lekker! En nog beter wanneer je het mengt met knapperige paprika en verse komkommer in een zoetzure dressing. Maar wacht, we vergeten bijna onze hoofdingrediënten! Boterbonen, gebakken in een kruidenmix van komijn en koriander, overgoten met een tomatensaus en gegratineerd met hartige cheddar. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 verse maïskolf
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 paprika
- 1 komkommer
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 75g geraspte cheddar ¹
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- kleine ovensvaste pan
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Gebruik evt. minder chilivlokken als er kinderen mee-eten.

Allergenen

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 545kcal, vet 28.5g, koolhydraten 45.2g, eiwit 23.1g



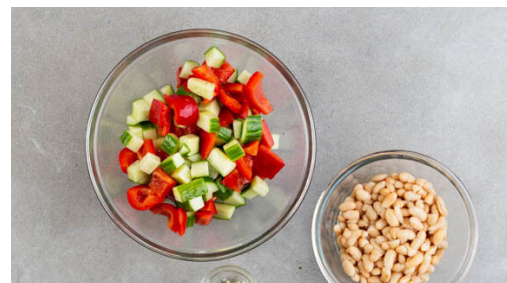
1. Maïs garen

Verwarm de oven voor op 250°C - zet 'm op de grillstand of hetelucht. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **maïs**. Laat de **helft van de chilivlokken** weken in 1el warm water. Verwijder de bladeren en draden van de **maïskolf** en snijd 'm doormidden of kleiner. Voeg toe aan het kokende water en kook in 12-16min op middelhoog vuur gaar.



4. Bonen gratineren

Voeg de **tomatenpuree**, de **bonen**, 2el water en een snuf peper en zout toe aan de pan en meng alles goed. (Giet nu evt. over in een ovenschaal.) Bestrooi de **bonen** met de **kaas**, zet in de oven en bak 6-8min tot de **kaas** goudbruin is en bubbelt.



2. Ingrediënten voorbereiden

Klop een **dressing** van 2el azijn, 1tl honing en ½tl zout. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** ook in blokjes. Meng de **paprika** en **komkommer** met de **dressing**. Spoel de **bonen** in een zeef of vergiet af met koud water en laat uitlekken. Pel de **knoflook** en snijd of pers deze heel fijn.



5. Koriander hakken

Haal de **maïs** met een tang of schuimspaan uit het kokende water en spoel af met koud water. Bewaar wat **korianderblaadjes** voor de garnering en hak de **rest van de koriander incl. steeltjes** grof.



3. Kruiden verhitten

Doe de **gedroogde kruidenmix** in een kleine, ovensvaste koekenpan met 2el plantaardige olie, 1tl honing, de **ingeweekte chilivlokken** en de **knoflook**. Verwarm het geheel 1-2min op middelhoog vuur en let op dat het niet aanbrandt. **Tip:** als je geen ovensvaste koekenpan hebt kun je in de volgende stap ook een kleine ovenschaal gebruiken.



6. Salade afmaken

Snijd de **maïs** met een scherp mes van de kolven en meng samen met de **gehakte koriander** en een snuf zout door de **salade**. Bestrooi de **salade** naar wens met de **korianderblaadjes** en serveer met het **bonenpannetje**.