



Cajun maïskoekjes met feta

met spinaziesalade en groene tomatenchutney



ca. 30min



2 personen

Laat je verleiden door deze samensmelting van heerlijke smaken en kleurrijke ingrediënten: vandaag serveer je stevige maïskoekjes met feta, op smaak gebracht met cajunkruiden en afgemaakt met een limoendip en groene tomatenchutney. Een frisse salade met babyspinazie en geroosterde pompoenpitten maakt dit vegetarische feest compleet. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 25g pompoenpitten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kuipje crème fraîche²
- 1 blik maïs
- 2 bosuien
- 1 jalapeño peper
- 1 zakje cajunkruiden
- 50g feta²
- 10g verse koriander
- 150g tarwebloem⁴
- 1 zakje bakpoeder
- 50g babyspinazie
- 1 pakje groene tomatenchutney⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei¹
- 75ml melk²
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- balsamicoazijn³

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Kooktip

Wil je het gerecht niet ál te scherp hebben? Verwijder dan de zaadlijsten van de jalapeño peper voordat je deze klein snijdt.

Allergenen

Eieren (1), Melk (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3), Gluten (4), Mosterd (5). Kan



1. Pompoenpitten roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** in 2-4min knisperend en schep ze dan uit de pan. De pan gebruiken we zo weer.



4. Beslag afmaken

Voeg de **helft van de bloem**, **½tl bakpoeder**, een flinke snuf zout en een snuf peper toe aan de kom. Voeg 1 ei en 75ml melk toe en roer het geheel tot een dikvloeibaar **beslag**.



2. Dip maken

Rasp de **helft van de limoenschil** fijn en pers de **afgerapste helft** uit. Gebruik de **andere limoenhelft** bijv. voor het op smaak brengen van tafelwater. Meng de **helft van de crème fraîche** met de **limoenrasp**, **½el limoensap** en een snuf peper en zout.



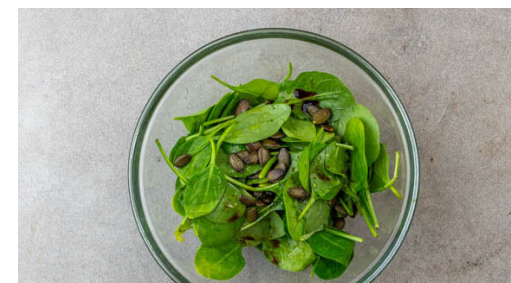
5. Maïskoekjes bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met een laagje plantaardige olie van ca. 1cm hoog. Schep **2el beslag** per **maïskoekje** in de pan, druk voorzichtig plat met een spatel en bak in ca. 3min per kant goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier. Herhaal dit met de **rest van het beslag** tot je **6 maïskoekjes** hebt.



3. Beslag voorbereiden

Laat de **maïs** uitlekken in een zeef. Snijd de **bosuien** in dunne ringen. Halveer de **chilipeper** in de lengte en snijd de **peper** fijn (zie ook de **kooktip** links). Doe de **maïs**, **bosui**, **chilipeper** en de **kruidenmix** in een kom en verkruimel de **feta** erover. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof en schep ca. **¾ van de koriander** door het **mengsel**.



6. Salade maken

Meng de **spinazie** met ½el olijfolie en 1tl balsamicoazijn en schep de **pompoenpitten** erdoor. Serveer de **maïskoekjes** met de **spinaziesalade** en top met een schepje **tomatenchutney** en **limoendip**.