



Cannellinibonen 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! Cannellinibonen, 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 rode paprika
- 1 minikomkommer
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kruidenmix komijn & koriander
- 1 blikje tomatenpuree
- 100g geraspte cheddar ⁷
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- kleine ovenvaste pan
- zeef

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 (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 574kcal, vet 32.5g, koolhydraten 41.1g, eiwit 26.4g



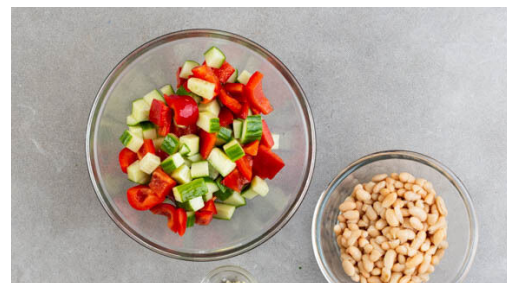
1. Maïs garen

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie 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 'em evt. in kleinere stukken. 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 zout en peper toe aan de pan en meng alles goed. Bestrooi met de **kaas** en bak de **bonen** 6-8min in de oven, tot de **kaas** goudbruin is en bubbelt.



2. Ingrediënten voorbereiden

Klop een **dressing** van 2el azijn, 1tl honing en ½tl zout. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **komkommer** ook in blokjes. Meng de **paprika** en de **komkommer** met de **dressing**. Spoel de **cannellini-bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Pel en hak de **knoflook** heel fijn of gebruik een knoflookpers.



5. Koriander hakken

Neem de **maïs** 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 verwarmen

Doe de **kruidenmix** in een kleine, ovenvaste 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 ovenvaste koekenpan hebt kun je de **bonen** later in een kleine ovenschaal doen.



6. Salade afmaken

Snijd de **maïs** met een scherp mes van de kolven en meng het met de **gehakte koriander** door de **salade**. Breng op smaak met een snuf zout. Bestrooi de **salade** naar wens met de **korianderblaadjes** en serveer met de **cannellini-bonen**.