



<650kcal: Kleurrijke saladebowl met ei

met sperziebonen en knoflookbrood



20-30min



2 personen

Als het naar knoflookbrood ruikt in onze testkeuken, komt er leven in het kantoor. Het goddelijke aroma tilt alle collega's uit hun stoel en drijft ze naar de oven. En voor je het weet zijn ze weer weg, maar niet zonder nog een bowl knapperige sperziebonen, verse komkommer, hardgekookt ei en citroenige ingelegde uitjes te hebben gepakt. Dit maakt werken leuk!

Wat je van ons krijgt

- 250g sperziebonen
- 1 baguette ¹
- 1 teen knoflook
- 2 biologische eieren ³
- 1 onbehandelde citroen
- 1 rode ui
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 2el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- knoflookpers
- keukenrasp
- citruspers
- schuimspaan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 546kcal, vet 30.1g, koolhydraten 54.2g, eiwit 17.6g



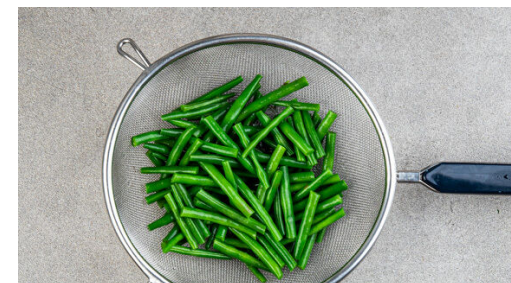
1. Knoflookbrood bereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **sperziebonen**. Snijd de **baguette** in plakken van ca. 2cm. Pel de **knoflook** en hak of pers heel fijn. Meng de **knoflook** met 2el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout.



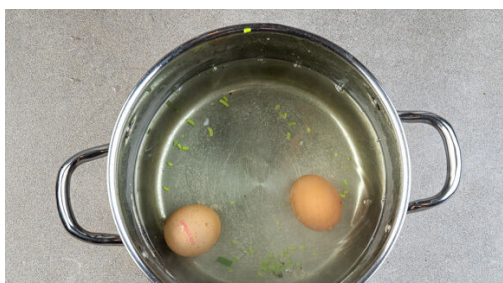
2. Knoflookbrood bakken

Leg de **plakjes brood** op een bakpapier met bakpapier en meng ze met de **knoflookolie**. Bak het **knoflookbrood** in 8-10min goudbruin en krokant in de oven.



3. Bonen blancheren

Verwijder de toppen van de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Voeg de **sperziebonen** toe aan het kokende water en blancheer 10-12min op middelhoog vuur, afhankelijk van hoe knapperig je ze wilt. Schep de **bonen** met een schuimspaan uit de pan, doe ze in een zeef en spoel om met koud water tot ze niet meer warm zijn. Houd het kookwater in de pan.



4. Eieren koken

Breng het water opnieuw aan de kook en leg de **eieren** er voorzichtig in. Kook ze in 7-8min hard. Neem de **eieren** uit de pan en leg ze in een kom met koud water.



5. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en halveer de **ui** en snijd in fijne reepjes. Meng de **uireepjes** met het **citroensap** en een snuf peper en zout. Hak de **kruiden** fijn. Snijd de **selderij** in dunne plakjes. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en ook in dunne plakjes.



6. Dressing maken

Meng de **yoghurt** met 2el mosterd, 2el mayonaise, de **citroenrasp** en een snuf peper en zout. Giet de **ui** af en roer **1el inlegmengsel** door de **dressing**. Pel de **eieren** en snijd ze in vieren. Serveer de **komkommer**, **sperziebonen**, **eieren** en **selderij** met het **knoflookbrood**. Top met de **ui** en **verse kruiden** en besprenkel met de **dressing**.