



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 toefje limoenmayo 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 blik maïs
- 2 bosuien
- 1 jalapeñopeper
- 1 zakje cajunkruiden
- 50g feta ²
- 10g verse koriander
- 150g tarwebloem ⁴
- 1 zakje bakpoeder
- 50g babyspinazie
- 1 pakje groene tomatenchutney ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 75ml melk ²
- 1½el mayonaise ¹
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- balsamicoazijn ³

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 jalapeñopeper 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. Limoenmayo 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 1½el mayonaise 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 **limoenmayo**.