

Recept 4 personen

Naam gerecht Lauwwarme krieltjessalade

Ingrediënten;

- 150 gram schone en gebroken sperziebonen
- 300 gram geschilde krieltjes
- 1 teen gesnipperde knoflook
- 1 courgette (in blokjes gesneden)
- ½ venkelknol (in reepjes gesneden)
- 1 klein bakje zure room (lactosevrij)
- 1 klein bosje verse dille
- 4 eieren
- 1 klein bosje peterselie
- peper en zout (naar smaak)

Bereiding;

- Breng ruim water aan de kook en doe er flink wat zout in
- Was de krieltjes en snijd eventueel de grote door de helft. Kook de krieltjes in ongeveer 10 minuten gaar.
- Doe na 5 minuten de sperziebonen erbij en giet daarna af wanneer alles gaar is.

- Laat de krieltjes en sperziebonen even in een pan zonder deksel staan totdat je ze verder gaat gebruiken
- Kook de eieren 7 minuten en laat ze schrikken. Pel de eieren en snijd ze door de helft
- Bak de venkelreepjes en de courgetteblokjes tot beetgaar. Voeg op het laatst nog de knoflook toe en bak nog een minuutje mee.
- Meng deze groenten met de krieltjes en de sperziebonen in de pan en meng de zure room erdoor
- Hak de peterselie en de dille fijn en meng over de salade. Houdt wat blaadjes peterselie en takjes dille apart
- Proef de salade en breng op smaak met peper en zout
- Verdeel deze salade over 4 borden en garneer met de eieren, de peterselieblaadjes en de dilletakjes

Tip (s) van de kok;

- Serveer dit gerecht met zoetzuur zoals augurk of zilveruitjes

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting OnderwijsgeZond samen met de kinderen van de school

