

Maiskolf met citroensaus



Haal met deze heerlijke maiskolven met zelfgemaakte citroensaus de zomer in huis. Tip; Lekker met visspiezen, tomatensalade en volkorenbrood

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

- 2 maiskolven
- 3 eetlepels halfvolle yoghurt
- 4 sprietjes bieslook
- 1 eetlepel slasaus
- ½ citroen

Recept

1. Verwijder van de maiskolven de bladeren en trek de draden er af.
2. Breng een pan met ruim water aan de kook.
3. Kook hierin de maïs in 12-14 minuten gaar. Houd eventueel de kolven onder water door er een schoteltje op te leggen.
4. Maak met een vork een maïskorrel los om te controleren of de maïs gaar is.
5. Rasp wat van de schil van de schoon geboende citroen en pers de citroen uit.
6. Was de bieslook en knip de sprietjes klein.
7. Meng de slasaus met de yoghurt, de geraspte citroenschil, wat citroensap, de bieslook en wat peper.
8. Rooster de maiskolven op de barbecue in ca. 5 minuten bruin.
9. Geef de citroensaus bij de maïs.

Menusuggestie: Lekker met visspiesen met mangomosterd, tomatensalade en volkorenstokbrood. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 97 calories

fat : 3.51 grams

carbohydrate : 11.43 grams
protein : 3.12 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/maiskolf-met-citroensaus>