



Rundersaucijsjes met veldsla

en gebakken borlotti-pestobonen



ca. 20min



2 personen

De borlottiboon is een delicatessie in Italië. De Toscaners worden zelfs 'boneneters' genoemd, zo vaak staan daar bonen op tafel. En terecht! Bonen zitten bomvol eiwitten en zijn ook heerlijk veelzijdig. Dat bewijst dit snelle maaltje met veldsla, frisse tomaat en anijsachtige venkel helemaal. Erbij bak je een rundersaucijsje en maak je een klassieke basilicumpesto om door de gebakken borlottibonen te mengen. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje pijnboompitten
- 1 teen knoflook
- 1 venkel
- 2 rundersaucijsjes
- 20g verse basilicum
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷
- 1 blik borlottibonen
- 1 tomaat
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- zeef of vergiet
- grote barbecue, grillpan of koekenpan

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 836kcal, vet 57.7g, koolhydraten 34.0g, eiwit 44.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Steek de BBQ aan als je die wenst te gebruiken. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden! Neem de **pijnboompitten** uit de pan en zet apart. Pel de **knoflook**. Verwijder de stronk en snijd de **venkel** in de lengte in dunne plakken.



4. Venkel en bonen bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 4-5min tot de **groente** zachter is. Giet de **bonen** af in een zeef en voeg ze aan de pan toe. Bak de **bonen** 2-3min mee tot ze een beetje openbarsten. Roer de **pesto** erdoor en warm de **pestogroenten** in 2min op. Breng op smaak met peper en zout.



2. Saucijsjes

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **rundersaucijsjes** in 2-3min rondom goudbruin. Zet het vuur dan iets lager en bak de **saucijsjes** in nog ca. 10min gaar. *Gebruik je een BBQ?* Grill de **rundersaucijsjes** dan in 10-15min rondom gaar en goudbruin.



5. Salade maken

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1tl azijn, een snuf suiker, zout en peper. Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng de **veldsla** met **tomaat** en **dressing** in een kom. Bestrooi de **salade** met de **rest van de pijnboompitten**.



3. Pesto maken

Doe de **helft van de pijnboompitten** met de **knoflook**, **basilicum**, 3el olijfolie, 5el water, 1/4tl zout en 1/4tl peper in een hoge (maat)beker en verkruimel de **kaas** er grof boven. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**.



6. Serveren

Schep de **pestogroenten** en **salade** op en leg op elk bord een **rundersaucijsje**.