



Rundersaucijsjes met veldsla

en gebakken borlotti-pestobonen



ca. 20min



2 personen

De borlottiboon is een delicatessie in Italië. De Toscanen 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 de anijsachtige venkel helemaal. Erbij bak je een rundersaucijsje en maak je een basilicumpesto van hazelnoten om door de gebakken bonen te mengen. Verrassend lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje hazelnoten ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 1 venkel
- 2 rundersaucijsjes
- 10g 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

- grote koekenpan
- staafmixer
- zeef
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 784kcal, vet 54.8g, koolhydraten 33.9g, eiwit 37.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **hazelnoten** grof en rooster ze in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Neem de **hazelnoten** uit de pan en zet opzij voor stap 3. 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 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 bakken

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.



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**, **tomaat**, **rest van de noten** en de **dressing** in een kom.



3. Pesto maken

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



6. Serveren

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