



Gebakken rundersaucijsjes

met bonen en een peer-spinaziesalade



ca. 20min



2 personen

Met saucijsjes kun je meer kanten op dan ze alleen in hun geheel bakken. Wist je bijvoorbeeld dat je van saucijzenvlees een soort kleine gehaktballetjes kunt maken? Je snijdt het uiteinde van de worstjes en 'knijpt' er vervolgens kleine stukjes vlees uit. Supersnel, makkelijk en ook nog eens hartstikke lekker. Zeker in deze frisse peer-spinaziesalade verrijkt met een knoflook-rozemarijndressing.

Wat je van ons krijgt

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- zeef of vergiet

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

Kooktip

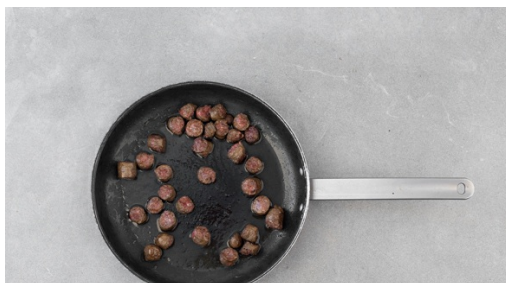
Niet iedereen vindt rauwe knoflook lekker. Als je de tijd hebt, kun je de gehakte knoflook in een kleine koekenpan met een scheutje olie in 30sec zacht fruiten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

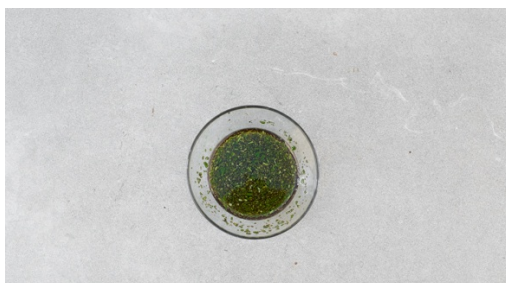
Voedingswaarde per portie

calorieën 640kcal, vet 35.3g, koolhydraten 41.3g, eiwit 33.3g



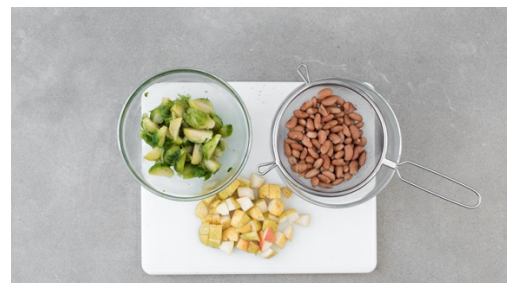
1. Worst bakken

Snijd het uiteinde van de **saucijzen** en knijp er stukjes **worst** uit. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **stukjes worst** in 4-5min gaar en rondom goudbruin. Neem de **stukjes worst** uit de pan (veeg de pan niet schoon!) en houd apart.



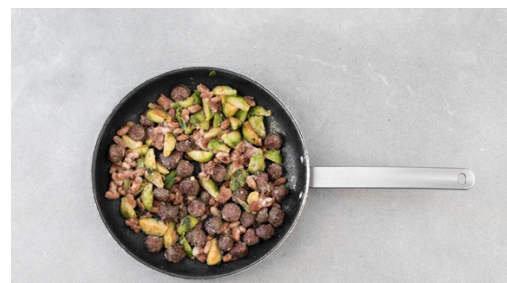
4. Dressing maken

Pluk intussen de **rozemarijnaaldjes** en hak ze fijn. Doe de takjes weg. Pel en hak **een halve knoflookteen** fijn (zie kooktip, links). Gebruik **meer knoflook** voor een sterkere smaak. Meng de **gehakte rozemarijn** en **knoflook** met **1-2el ahornsiroop**, 3el azijn, 2-3el olijfolie en 1-2el water. Breng op smaak met zout en peper.



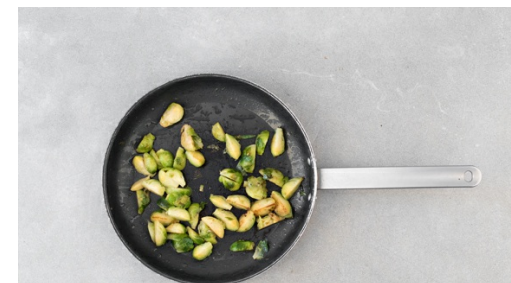
2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer intussen de **spruitjes**. Giet de **borlottibonen** af in een zeef, spoel ze om met koud water en laat uitlekken. Snijd de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes.



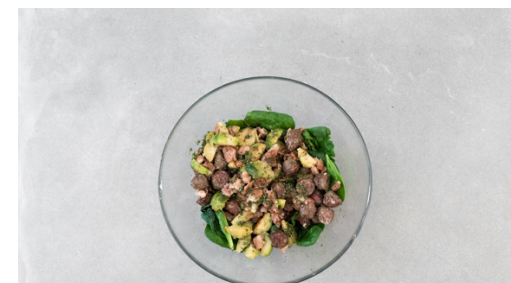
5. Bonen en worst toevoegen

Haal het deksel van de spruitjespan. Zet het vuur hoog en voeg de **bonen** en **stukjes worst** toe. Roerbak 1-2min mee totdat de **bonen** goed warm zijn. Voeg evt. een scheutje water toe als het gerecht te droog wordt. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Spruitjes bakken

Verhit de zojuist gebruikte koekenpan op hoog vuur en bak de **spruitjes** in het **worstvet** 1-2min totdat een goudbruine korst ontstaat. Giet dan een scheut water in de pan, dek af met een deksel en zet het vuur laag. Stoof de **spruitjes** in 1-2min beetgaar. Stoof 1-2min langer voor zachtere **spruitjes**.



6. Salade mengen

Doe de **babyspinazie** met de **dressing**, **blokjes peer** en de **inhoud** van de koekenpan in een grote kom en roer door. Proef en breng evt. verder op smaak met extra zout en peper. Serveer meteen.