



Varkensreepjes op low-carbmaaltijdsalade

met sperziebonen, walnoten en appel



ca. 25min



2 personen

Voor de warmere maanden zijn maaltijdsalades altijd een goed idee. Dit koolhydraatarme exemplaar zit lekker vol groenten en fruit en bevat walnoten voor gezonde vetten en extra verzadiging. De varkensreepjes die je erop serveert zijn gekruid met onze Italiaanse kruidenmix en zorgen voor een lekkere smaakbom.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 250g sperziebonen
- 1 groene appel
- 25g walnoten ¹⁵
- 1x varkensreepjes
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 494kcal, vet 31.1g, koolhydraten 23.3g, eiwit 31.6g



1. Ui inleggen

Breng genoeg gezouten water voor de **sperziebonen** aan de kook in een kleine kookpan. Halveer en pel de **ui** en snijd **1 helft** in dunne reepjes. Je hebt de **andere helft** niet nodig. Los een flinke snuf zout en een snuf suiker op in 1el azijn en meng met de **uireepjes**.



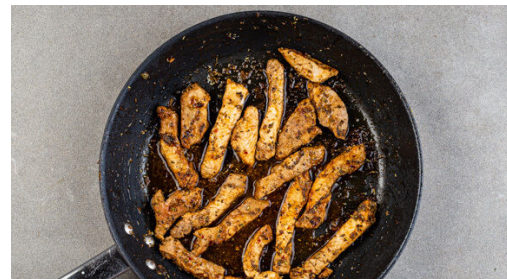
4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen.



2. Sperziebonen koken

Dop de **sperziebonen** en halveer ze. Voeg toe zodra het water kookt en kook ze in 10-12min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



5. Vlees braden

Verhit de gebruikte pan met 1el olijfolie op hoog vuur. Dep het **vlees** droog en voeg met de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout toe aan de pan. Braad in 5-6min rondom goudbruin en gaar.



3. Appel voorbereiden

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en een snuf peper en zout. Verwijder het klokhuis, snijd de **appel** in dunne schijfjes en hussel om met de **dressing**.



6. Salade maken

Voeg de **mesclun** en **sperziebonen** toe aan de **appel** en **dressing** en meng goed. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **salade** met de **varkensreepjes** en de **ingelegde ui** en bestrooi met de **walnoten**.