



V1: Low-carbsalade met rundersaucijs

met kikkererwten en olijven



20-30min



2 personen

Het geheim van een echt goede salade is een perfecte dressing, dus daar besteden we extra veel aandacht aan vandaag. Je maakt die dressing met twee soorten zuren met een Italiaans tintje: citroen en balsamicozijn. Het resultaat gaat perfect samen met deze lauwarme en koolhydraatarme salade met kikkererwten en rundersaucijsjes. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje gedroogde oregano
- 2 runderworsten
- 1 zakje zwarte olijven
- 40g gedroogde tomaten
- 100g krulslamelange

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Je kunt dressings meer karakter geven met een combi van verse kruiden en zuur. Bijvoorbeeld munt en rodewijnazijn voor mediterrane gerechten of dille en appelciderazijn voor een Scandinavische twist.

Allergenen

sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

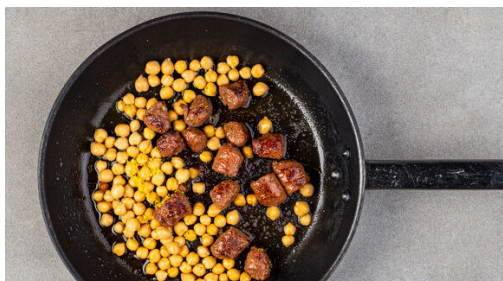
Voedingswaarde per portie

calorieën 656kcal, vet 41.8g, koolhydraten 42.6g, eiwit 28.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in partjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en snij of rasp de **knoflook** fijn. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om met koud water.



4. Kikkererwten toevoegen

Voeg de **kikkererwten** toe aan de koekenpan en bak ze 2-3min mee. Voeg dan de **citroenrasp**, de **rest van het citroensap** en een snuf peper en zout toe.



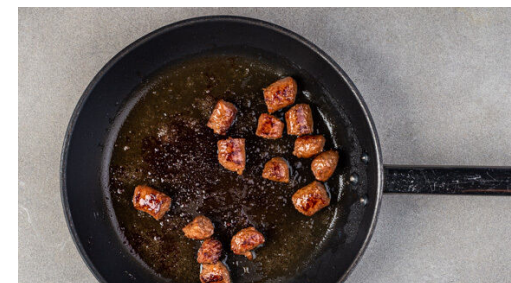
2. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van de **helft van de oregano**, de **knoflook**, de **helft van het citroensap**, 2el olijfolie, **1el basamicoazijn** en een snuf peper. Je kunt alle **ingrediënten** ook in een pot met deksel doen en flink schudden. Op die manier kun je je **dressing** ook makkelijk vervoeren.



5. Toppings voorbereiden

Halveer de **olijven** en snijd de **gedroogde tomaten** in reepjes.



3. Worst braden

Verwijder de **worstvelletjes** en snijd de **worst** in hapklare stukjes. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur en braad de **worst** in 3-5min rondom bruin en gaar. Schep regelmatig om.



6. Afmaken & serveren

Meng de **krulslamelange** met de **helft van de dressing**, de **worst**, de **kikkererwten** en de **tomatenpartjes**. Bestrooi met de **olijven** en **gedroogde tomaat** en besprenkel met de **rest van de dressing**.