



Low carb: Winterse salade met feta en chorizo

met paarse wortel en Hokkaido-pompoen



20-30min



2 personen

Dat je salade niet alleen in de zomermaanden kunt eten, weten we inmiddels allemaal. Deze winterse variant is vullend en zit vol stevige smaken, dankzij de zoute feta, hartige chorizo en notige ovengroenten. Met Hokkaido-pompoen en paarse wortel bovendien een plaatje.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine Hokkaidopompoen
- 2 paarse wortels
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 50g rucola
- 1 onbehandelde citroen
- 100g chorizoblokjes ⁷
- 1 kuipje ahornsiroop
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- schuimspaan
- keukenrasp

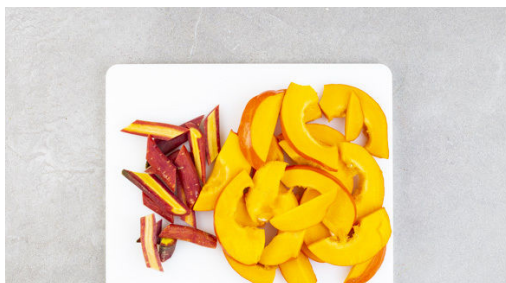
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 44.6g, koolhydraten 41.8g, eiwit 25.7g



1. Pompoen snijden

Verwarm de oven voor op 190°C (170°C hetelucht). Halveer de **pompoen**, schep de pitten en draden eruit. Snijd de **pompoen** in ca. 1cm brede parten. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de breedte doormidden en dan in staafjes.



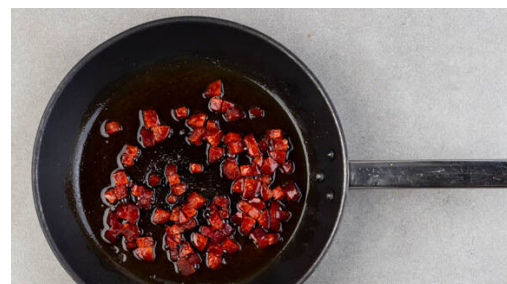
4. Salade voorbereiden

Sorteer de **rucola** evt. en verwijder harde steeltjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



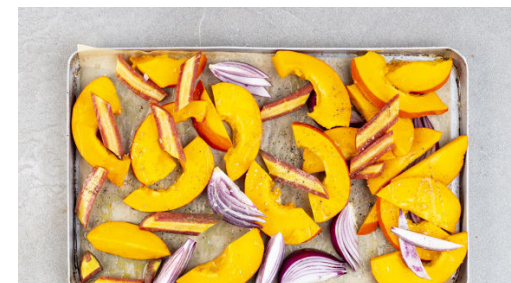
2. Ui snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Pel en snijd de **knoflook** in hele dunne plakjes.



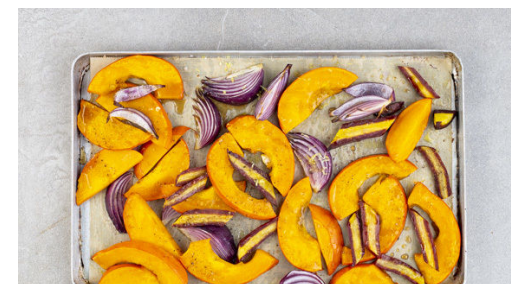
5. Chorizo bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **chorizoblokjes** in 4-5min krokant, schep regelmatig om. Schep de **chorizo** met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



3. Ovensgroenten roosteren

Verdeel de **pompoen**, **wortels** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster ca. 15min in de oven tot de **groenten** beetgaar zijn. Rooster de **knoflook** in de laatste 5min mee.



6. Ovensgroenten afmaken

Breng de **ovensgroenten** op smaak met de **citroenrasp**, **2tl ahornsiroop** en peper en zout. Meng de **ovensgroenten** met de **rucola**. Verkruiemel de **feta**. Top de **salade** met de **chorizo** en de **feta**. Besprenkel naar wens met **citroensap** en wat olijfolie.