

DINNERLY



<650kcal Kleurrijke salade met spekjes met zoete aardappels en maïs



20-30min



2 personen

Deze goed gevulde salade is een feest van smaken en texturen. Knapperige romanasla wordt gecombineerd met geroosterde zoete aardappel en krokant spek. Voeg daar nog wat frisse maïs en een lekkere dressing aan toe en het resultaat is een lichte maar toch voedzame maaltijd.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik maïs
- 1 zoete aardappel
- 1 pakje spekblokjes
- 2 kropjes babyromanasla
- 2 tomaten
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 588kcal, vet 35.1g, koolhydraten 46.5g, eiwit 18.3g



1. Zoete aardappel snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Giet de **helft van de maïs** af in een zeef en laat goed uitlekken. (De **rest van de maïs** kun je in een ander recept gebruiken.) Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van 1-2cm.



2. Zoete aardappel bakken

Leg de **zoete aardappel** op een bakplaat met bakpapier. Meng met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel de **spekblokjes** over de **zoete aardappel**. Druppel er 1el honing overheen en bak 13-17min, tot de **zoete aardappel** gaar en het **spek** krokant is.



3. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de stronk van de **sla** en snij de **bladeren** in reepjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in blokjes van 1,5-2cm. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Rasp de **kaas** grof.



4. Dressing maken

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water, de knoflook, 1tl mosterd en een snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Meng de **helft van de maïs** met de **zoete aardappel**, de **sla**, de **tomaten** en de **kaas** met de **helft van de dressing**. Proef en gebruik eventueel meer **dressing**. Serveer de **spekblokjes** op de **salade**.



6. Zin in brood?

Wat is lekkerder dan brood? Knoflookbrood! Als je nog wat brood hebt liggen kun je het met een beetje olijfolie, zout, peper en natuurlijk knoflook insmeren en in de oven met de zoete aardappels meebakken.