



Bonensalade met chorizo en zoete aardappel

met cherrytomaten, rucola en appel



ca. 25min



2 personen

Zin in een kleurrijke en warme salade? Wij hebben het juiste gerecht voor je! Kruidige chorizo, boterbonen, fruitige cherrytomaatjes en zoete aardappelblokjes roosteren langzaam in de pan. Deze heerlijke combinatie serveer je vervolgens op een rucolasalade met appel en een frizure citroendressing. Je maakt het af met bieslook, peterselie en amandelen. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 100g chorizoblokjes ⁷
- 1 onbehandelde citroen
- 1 groene appel
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 250g cherrytomaten
- 1 blik biologische boterbonen
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 43.6g, koolhydraten 59.9g, eiwit 27.8g



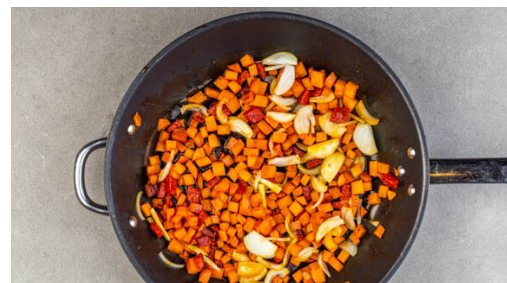
1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in hapklare stukken. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Plet de **gerookte amandelen** in grove stukken met een zware pan of een vleesklopper. **Tip:** knip een klein gaatje in het plastic zakje zodat de lucht kan ontsnappen en de **amandelen** in het zakje geplet worden.



4. Tomaten meebakken

Voeg de **cherrytomaten** met 100ml water toe aan de koekenpan. Plet de **tomaten** een beetje zodat ze openbarsten en bak 3-5min op hoog vuur mee. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel om met koud water. Voeg toe aan de pan en roer om ze op te warmen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Chorizo bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **zoete aardappel** en **chorizo** 4-5min tot de **chorizo** knapperig is en de **zoete aardappel** iets zachter. Voeg de **ui** toe met een flinke snuf peper en zout bak in 2-4min glazig.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van **1el citroensap**, de **helft van de citroenrasp**, 1tl mosterd, 1tl honing en een flinke snuf peper en zout. Proef en voeg evt. meer **citroensap en -rasp** toe.



3. Ingrediënten snijden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. Snijd de **bieslook en peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Afmaken en serveren

Schep de **rucola** en **appelblokjes** door de **dressing** en verdeel over de borden. Roer de **overgebleven dressing** door de pan. Verdeel de **chorizo, zoete aardappel, bonen** en **tomaten** over de **rucola** en **appel**. Bestrooi met de **verse kruiden** en de **gehakte amandel**.