



<650kcal: Sandwich met spek en ahornsiroop

met tomaat en een kleurrijke salade



binnen 20min



2 personen

De BLT ("bacon, lettuce, tomato") is een absolute klassieker onder de sandwiches. Met de combinatie spek, sla en tomaat kun je de plank nooit misslaan. Maar wij zouden Marley Spoon niet zijn als we deze klassieker niet even een originele twist geven. Je geeft een extra smaakdimensie aan het spek door er zoete ahornsiroop aan toe te voegen en maakt het af met een slamix.

Wat je van ons krijgt

- 4 sneetjes witbrood ¹
- 1 pakje gerookt spek
- 1 kuipje ahornsiroop
- 2 tomaten
- 200g ijsbergsla-melange

Wat je thuis nodig hebt

- 4tl mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- broodrooster
- grote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 469kcal, vet 28.6g, koolhydraten 39.5g, eiwit 14.4g



1. Brood roosteren

Rooster de **sneetjes witbrood** in een broodrooster tot je de gewenste bruining hebt. **Tip:** als je geen broodrooster hebt, kun je ze ook 2-4min in de oven roosteren op 180°C (160°C hetelucht).



2. Bacon bakken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **plakjes spek** naast elkaar in de pan en bak in 5-7min het vet eruit.



3. Ahornsiroop toevoegen

Bedruppel het **spek** met de **helft van de ahornsiroop** en bak ca. 2min verder tot het **spek** knapperig is. Schep uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



4. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in dunne plakken.



5. Sandwich beleggen

Bestrijk **ieder sneetje brood** met 1tl mayonaise. Beleg **2 sneetjes** naar wens met de **mesclun, plakjes tomaat** en **spek** en bedek met de **2 resterende sneetjes**. Druk voorzichtig aan en snijd diagonaal doormidden.



6. Salade mengen

Meng de **overgebleven mesclun** met de **overgebleven tomaat**, 1el olijfolie en 1el azijn. Breng op smaak met peper en zout en serveer de **salade** bij de **sandwiches**.