



## Low carb: Bloemkoolsalade met serranoham

en appel in een pittige kaasdressing



ca. 25min



2 personen

Bloemkool is niet de eerste groente waar je aan denkt bij een salade. Maar in dit heerlijke recept speelt hij de hoofdrol. Verder zit deze kleurrijke salade vol lekkere verrassingen: pikante rode mosterdsla, knapperig gebakken serranoham, ingelegde appel en ui en een licht pittige kaasdressing. De gerookte amandelen zorgen voor een stevige bite en peterselieblaadjes geven het geheel frisheid.

## Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 rode ui
- 1 appel
- 1 pakje serranoham
- 25g gerookte amandelen <sup>15</sup>
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 100g jonge geraspte kaas <sup>7</sup>
- 80g rode mosterdsla <sup>10</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- ½tl mosterd <sup>10</sup>
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

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 707kcal, vet 52.3g, koolhydraten 22.4g, eiwit 36.0g



### 1. Ingrediënten inleggen

Breng ruim gezouten water voor de **bloemkool** aan de kook in een middelgrote kookpan. Meng 1el azijn, een flinke snuf zout en een snuf suiker in een kommetje. Pel en halveer de **ui** en snijd hem in dunne reepjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijven. Schep **beide ingrediënten** door het **inlegmengsel**.



### 4. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **gerookte amandelen** grof. Pluk de **peterselieblaadjes** van de **steeltjes** en snijd beide grof. Pel en halveer de **knoflook**.



### 2. Bloemkool koken

Snijd de **bloemkool** in hapklare stukken en leg in het kokende water. Kook in 3-4min beetgaar, giet af in een zeef en zet apart.



### 5. Dressing pureren

Doe de **helft van de gerookte amandelen**, de **peterseliesteeltjes**, de **helft van de geraspte kaas**, de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak), 2el olijfolie, 1tl azijn, ½tl mosterd, 1 flinke snuf zout en 4-5el water in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde **dressing**. Proef of je nog zout wilt toevoegen.



### 3. Serranoham bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Leg een paar plakjes **serranoham** in de pan en bak in 30sec-1min per kant knapperig. Leg apart en herhaal met de **rest van de ham**.



### 6. Salade bereiden

Meng de **rode mosterdsla**, **bloemkool**, **ingelegde appel en ui incl. inlegmengsel** met de **kaas dressing**. Verdeel de **bloemkoolsalade** over de borden en leg de **serranoham** en de **rest van de gerookte amandelen** erop. Garneer met de **peterselieblaadjes** en (versgemalen) peper naar smaak.