



Low carb V1: Gebakken chorizo op bonte salade

met feta en een pistachedressing



ca. 25min



2 personen

Soms ben je gewoon door je kookinspiratie heen. Kan gebeuren! En daarom zijn wij er met originele ideeën en leuke twists op bekende recepten. Krokante plakjes chorizo ken je misschien al, maar heb je wel eens ui, paprika en rode biet opgebakken met sinaasappelsap? Nee, hadden wij ook nog nooit gedaan. Kom met ons op avontuur en ontdek hoe heerlijk deze combinatie is!

Wat je van ons krijgt

- 100g chorizoblokjes ⁷
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 10g verse basilicum
- 20g pistachenoten ¹⁵
- 50g feta ⁷
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- schuimspaan
- keukenrasp
- citruspers

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

Kooktip

Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 625kcal, vet 44.0g, koolhydraten 32.6g, eiwit 22.3g



1. Chorizo bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **chorizo** in 4-5min knapperig, schep regelmatig om. Neem uit de pan met een schuimspaan en zet opzij. Veeg de pan niet schoon, deze gebruiken we zo weer.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en snijd ook in dunne reepjes. Halveer de **helft van de rode bieten** en snijd in dunne plakjes. (De **rest van de rode biet** gebruiken we hier niet. Zie ook de **kooktip** links.) Rasp de **sinaasappelschil** en pers het **sap** uit.



3. Ui karamelliseren

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, de **helft van het sinaasappelsap** en 1tl olijfolie of boter toe en laat 4-5min bakken tot de **ui** zacht en lichtbruin is.



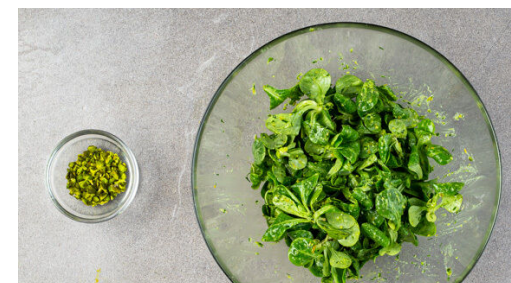
4. Dressing maken

Hak de **basilicum mét steeltjes** grof. Doe de **basilicum**, de **helft van de feta**, de **helft van de pistachenoten**, de **sinaasappelrasp**, de **rest van het sap** en 2el olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **dressing**.



5. Groente bakken

Voeg de **paprika** en **rode biet** toe aan de pan met **ui** en bak 2-3min mee tot de **groente** warm is en het vocht grotendeels is verdampt. Kruid met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Hak de **rest van de pistachenoten** grof. Meng de **veldsla** met de **dressing**. Verdeel de **sla**, **groente** en **chorizo** over borden, garneer met de **rest van de feta** en de **pistachenoten** en serveer.