



Low-carb-salade met boterbonen en spek

met een abrikozendressing



ca. 30min



2 personen

Er zijn mensen die beweren dat sla slechts konijnenvoer is, maar dan hebben ze deze salade nog niet geprobeerd! Naast de nootachtige rucola, maar je een verrukkelijke basis van venkel, boterbonen en knapperig spek. Je maakt het af et fruitige appelstukjes, hazelnoten en een heerlijke dressing met abrikozenchutney. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 appel
- 1 pakje gerookt spek
- 50g hazelnoten¹
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 pakje Indiase mangochutney
- 1 blik biologische boterbonen
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine koekenpan
- zeef

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

Allergenen

noten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 53.0g, koolhydraten 37.0g, eiwit 22.3g



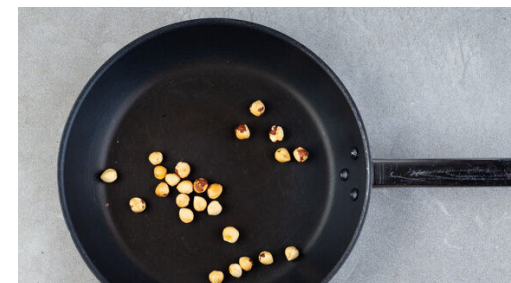
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de harde onderkant van de **venkel** en snijd de **venkel** overdwars in ca. 0,5cm dunne ringen. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in ca. 1cm brede partjes.



2. Ingrediënten roosteren

Verdeel de **venkel** en **appel** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster ca. 5min in de oven. Verdeel het **spek** over een 2e bakplaat met bakpapier. Plaats de bakplaat boven de bakplaat met de **groente** en rooster alles nog ca. 10min.



3. Noten roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 1-2min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Haal uit de pan en laat afkoelen.



4. Dressing maken

Pluk de **helft van de peterselieblaadjes** (of meer naar smaak) en hak fijn. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng de **abrikozenchutney** met de **verse kruiden**, 1el (wittewijn)azijn en ½tl zout. Voeg 2el olijfolie, 1el water en een snuf peper toe en klop tot een **dressing**.



5. Salade voorbereiden

Spoel de **bonen** af in een zeef en meng ze met de **helft van de dressing**. Schep de **venkel** en **appel** erdoor en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Afmaken en serveren

Meng de **bonen** met de **rucola** en verdeel over de borden. Laat het **spek** uitlekken op keukenpapier en breek het in stukjes. Bestrooi de **salade** met het **spek** en de **noten** en besprenkel met de **rest van de dressing**.