



Knapperige low-carb salade met varkensvlees

en walnoten, appel en spinazie



ca. 25min



2 personen

Sommige combinaties zijn echte klassiekers, omdat ze simpelweg heel goed werken. Zo'n combinatie is varkensvlees met appel. Daar moet je gewoon niet aanzitten. Behalve als je 'm als snelle, gezonde, lauwwarme salade serveert, zoals chef Angela vandaag doet. De varkensreepjes maken 'm snel en gecombineerd met spinazie, walnoten en een klassieke Franse vinaigrette laat deze salade weinig te wensen over.

Wat je van ons krijgt

- 1x varkensstukjes
- 1 zakje rundvleeskruiden
- 1x sperziebonen
- 1 appel
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 574kcal, vet 37.8g, koolhydraten 26.7g, eiwit 34.5g



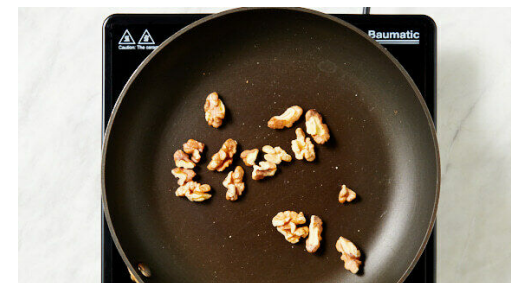
1. Vlees marineren

Breng ruim gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Meng de **varkensstukjes** met 1el olie, de **rundvleeskruiden** en een snuf peper en zout naar wens.



2. Sperziebonen koken

Dop de **sperziebonen** en snijd ze schuin doormidden. Voeg de **bonen** aan het kokende water toe en kook ze in 6-8min beetgaar (ze moeten er nog frisgroen uitzien). Giet af in een zeef en spoel om met koud water. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes.



3. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof en rooster ze 2-3min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden. Schep uit de pan.



4. Dressing maken

Meng in een grote kom **1tl mosterd** met 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper en zout.



5. Varkensvlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkensstukjes** in 5-6min rondom goudbruin en gaar.



6. Serveren

Voeg de **spinazie**, **bonen** en de **appel** aan de kom met **dressing** toe en schep om. Breng evt. op smaak met peper en zout en serveer de **salade** met het **varkensvlees**. Bestrooi met de **walnoten**.