



Rundersaucijsjes met veldsla

en gebakken pesto-cannellinibonen



ca. 25min



2 personen

De cannelliniboon is een geliefde bonensoort in Italië. De Toscanen worden zelfs 'boneneters' genoemd, zo vaak staan daar bonen op tafel. En terecht; bonen zitten bomvol eiwitten en zijn ook heerlijk veelzijdig. Dat bewijst dit snelle maaltje met veldsla, frisse tomaat en de anijsachtige venkel helemaal. Erbij bak je een rundersaucijsje en maak je een basilicumpesto van hazelnoten om door de gebakken bonen te mengen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje hazelnoten ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 1 venkel
- 2 rundersaucijsjes
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 10g verse basilicum
- 1 blik cannellini-bonen
- 2 tomaten
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 59.6g, koolhydraten 27.7g, eiwit 36.6g



1. Noten roosteren

Hak de **hazelnoten** grof en rooster ze in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden. Neem de **hazelnoten** uit de pan en zet opzij tot stap 3. Pel de **knoflook**. Verwijder de stronk en snijd de **venkel** in de lengte in dunne plakken.



4. Venkel en bonen bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **venkel** in 4-5min zachter. Giet de **bonen** af en voeg ze aan de pan toe. Bak 2-3min mee tot de **bonen** een beetje openbarsten. Roer de **pesto** erdoor en bak nog 2min. Breng op smaak met peper en zout.



2. Saucijsjes bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **rundersaucijsjes** in 2-3min rondom goudbruin. Zet het vuur iets lager en bak de **saucijsjes** in nog ca. 10min gaar.



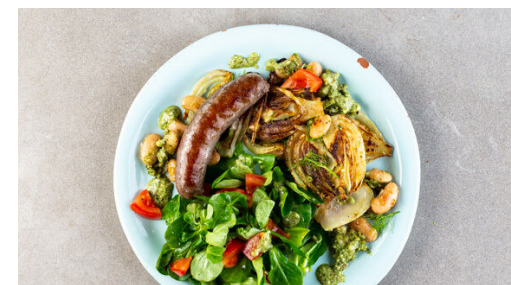
5. Salade maken

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1tl azijn en een snuf suiker, zout en peper. Snijd de **tomaten** in blokjes. Meng de **veldsla** en **tomaten** met de **rest van de noten** en de **dressing** in een kom.



3. Pesto maken

Doe de **helft van de noten** met de **knoflook**, **basilicum**, 3el olijfolie, 5el water, 1/4tl zout en 1/4tl peper in een hoge (maat)beker. Verkruieml de **kaas** er grof boven en pureer alles tot een gladde **pesto**.



6. Serveren

Serveer de **pestogroenten** en **salade** met de **saucijsjes**.