



Wintersalade met boterbonen en spek

met venkel en abrikozen-dragondressing



ca. 30min



2 personen

Deze stevige salade met spek en boterbonen is heerlijk vullend. We maken 'm extra speciaal door zowel venkel als dragon te gebruiken, dat geeft net een subtiele anijssmaak. De dragon gebruik je samen met abrikozenjam voor een dressing en de appel geeft het geheel wat extra vitamine C.

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 appel
- 1 pakje spek
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje hazelnoten ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dragon
- 1 potje abrikozenjam
- 1 blik boterbonen
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- zeef
- keukenpapier

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675kcal, vet 41.3g, koolhydraten 47.6g, eiwit 25.4g



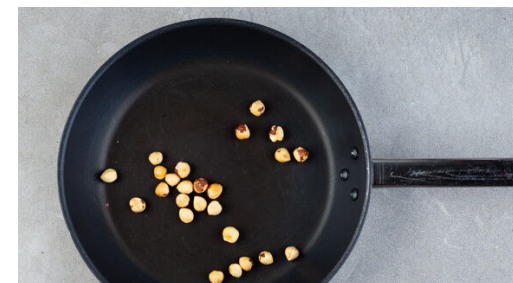
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de stronk en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakjes.



2. Ingrediënten roosteren

Verdeel de **venkel** en **appel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper. Rooster ca. 5min in de oven. Leg de **plakjes spek** op een 2e bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met de **ahornsiroop**. Plaats de bakplaat boven die met de **groenten** 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. Haal uit de pan en laat afkoelen.



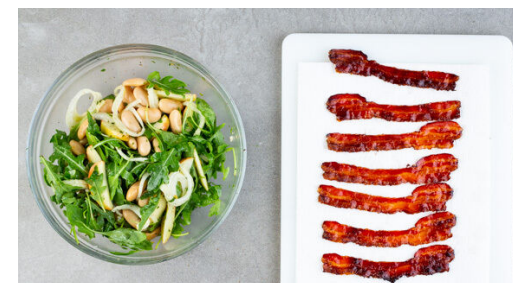
4. Dressing maken

Hak de **dragon** zonder harde steeltjes fijn. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Roer de **abrikozenjam** los met de **verse kruiden**, 1el (wittewijn)azijn en 1/2tl zout. Voeg 2-3el olijfolie, 1el water en een snuf peper toe en klop tot een **dressing**.



5. Salade voorbereiden

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



6. Salade afmaken

Hussel de **salade** om 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**.