



Low-carb salade met kalkoen

en pompoen, peer en rode bieten



20-30min



2 personen

Vandaag staat er een kleurrijke en voedzame salade op het menu, want zeg nou zelf: dit ziet er toch uit als feestje op je bord? Je krijgt heerlijke geroosterde groentes zoals rode biet en Hokkaido-pompoen. Die aardse smaken combineren mooi met een zoetje van de peer, verse dragon en geroosterde pompoenpitten.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1x babyromanasla
- 2 kalkoenfilets
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 peer
- 5g verse dragon

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovensvaste pan
- kleine koekenpan
- dunschiller

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

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 772kcal, vet 43.0g, koolhydraten 45.0g, eiwit 47.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de pitten en draden en snijd het **vruchtvlees** in 1-2cm grote blokjes. Schil de **bieten** en snijd ze in partjes (draag evt. handschoenen of was direct na bereiding je handen). Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



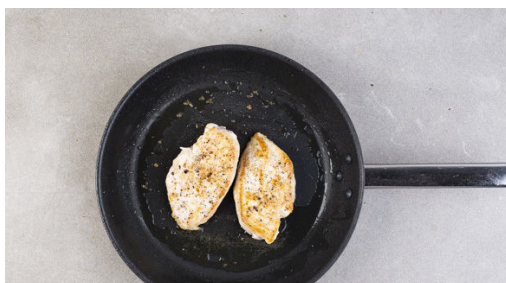
2. Groenten roosteren

Verdeel de zojuist gesneden **groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 15-20min in de oven tot de **groenten** knapperige randjes hebben.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **mosterd**, 2-3el olijfolie, 2-3el azijn, 2-3el water en een flinke snuf zout, peper en suiker. Snijd de **sla** schuin in smalle reepjes.



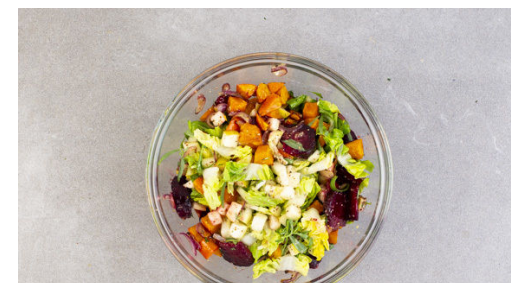
4. Kalkoen bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf de **filets** aan beide kanten in met peper en zout. Verhit een middelgrote ovensvaste koekenpan met 1-2el olijfolie op middelhoog vuur. Braad de **kalkoen** 1-2min per kant en bak nog 8-10min in de oven. Heb je geen ovensvaste pan, leg het **vlees** dan in een ovenschaal.



5. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in een droge, kleine koekenpan 2-3min tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Meng de **peer** met de **dressing**.



6. Salade mengen

Hussel de **ovengroenten** voorzichtig om met de **sla** en **peren in dressing** en breng de **salade** op smaak met peper en zout. Snijd de **kalkoenfilets** in plakken en serveer ze bovenop de salade. Scheur de **dragonblaadjes** er losjes boven en bestrooi met de **pompoenpitten**.