



Rundersaucijsjes met veldsla

met pesto, venkel en borlottibonen



ca. 25min



2 personen

In Toscane is men dol op bonen, dus de inspiratie komt vandaag uit deze Italiaanse streek. Je maakt een fijne koolhydraatarme maaltijd met rundersaucijsjes, geroosterde venkel en natuurlijk borlottibonen. Erbij een frisse salade van veldsla.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje hazelnoten ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 1 venkel
- 2 rundersaucijsjes
- 10g verse basilicum
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 blik borlottibonen
- 2 tomaten
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

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 794kcal, vet 59.5g, koolhydraten 25.6g, eiwit 36.2g



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. Groenten garen

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. Worst braden

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

Klop 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 en 5el water in een hoge (maat)beker. Verkruiemel de **kaas** er grof boven en pureer alles tot een gladde **pesto**. Breng op smaak met zout en peper.



6. Afmaken & serveren

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