



Low carb salade met boterbonen en spek

met een dressing van abrikoos en dragon



ca. 30min



2 personen

Deze low carb salade met spek en boterbonen is heerlijk vullend. We maken 'm extra speciaal door zowel venkel als dragon te gebruiken, voor een subtiële anijssmaak. De dragon gebruik je samen met abrikozenchutney voor een dressing, en met de appel en hazelnoten krijgt de salade ook nog een goeie bite.

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 appel
- 1x gerookt spek
- 50g hazelnoten ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dragon
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰
- 1 blik boterbonen
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine koekenpan
- zeef of vergiet

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 666kcal, vet 46.0g, koolhydraten 37.6g, eiwit 22.1g



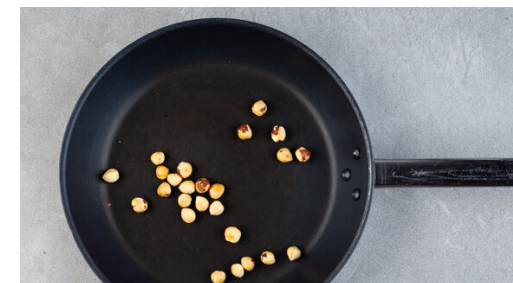
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de harde onderkant van de **venkel** en snijd hem in dunne ringen. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakjes.



2. Ingrediënten bakken

Verdeel de **venkel** en **appel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster ca. 5min in de oven. Verdeel het **spek** over een 2e bakplaat met bakpapier. Plaats de bakplaat boven de bakplaat 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. **Let op:** ze kunnen snel aanbranden. Haal uit de pan en laat afkoelen.



4. Dressing maken

Hak de **dragon** zonder harde steeltjes fijn. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng de **abrikozenchutney** met de **verse kruiden**, 1el (wittewijn)azijn en 1/2tl zout. Voeg dan 2el 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 peper en zout wil toevoegen.



6. Afmaken en serveren

Meng de **bonen** 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**.