



Bonensalade met pancetta en kaas

met courgette en kappertjesdressing



ca. 25min



2 personen

Vandaag serveren we een koolhydraatarme salade met een favoriet uit de Italiaanse keuken: pancetta! Pancetta is buikspek dat gekruid en vervolgens aan de lucht gedroogd wordt. Dit maakt het extra mals en smaakvol. We combineren het met sperziebonen, gebakken courgette en zachte cannellini-bonen in een dressing van kappertjes en creëren zo een heerlijke, bijzondere en voedzame maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 100g sperziebonen
- 1 blik cannellini bonen
- 1 courgette
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse peterselie
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰
- 1 pakje pancetta
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 75g rucolamelange

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan
- dunschiller
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 493kcal, vet 31.4g, koolhydraten 23.9g, eiwit 27.1g



1. Bonen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Breng ruim gezouten water voor de **sperziebonen** aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen** en halveer ze. Spoel de **cannellini bonen** met koud water af in een zeef of vergiet en laat uitlekken.



4. Pancetta bakken

Leg de **pancetta** op een twee bakplaat met bakpapier en bak in 6-8min goudbruin. Draai de bakplaat halverwege 180° om. **Tip:** Haal de **pancetta** pas kort voor het bakken uit de koelkast, koud is het namelijk makkelijker om te stukken te verdelen.



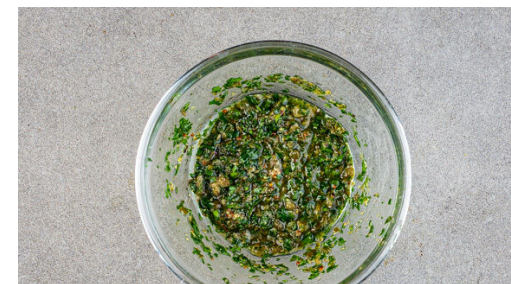
2. Courgette bakken

Snij de **courgette** in plakken van ca. 0,5cm dik. Bestrijk ze met 1el olijfolie en kruid ze met 1/2tl zout en een snuf peper. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak ze in 10-15min goudbruin.



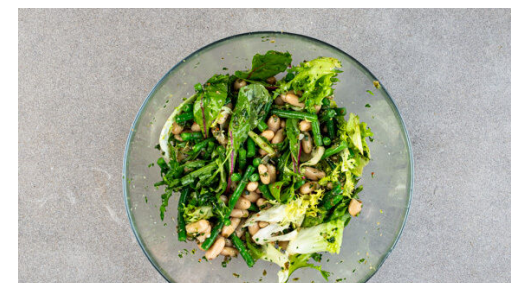
5. Bonen koken

Voeg de **sperziebonen** toe aan het kokende water en kook 4-5min op middelhoog vuur tot ze gaar maar nog stevig zijn. Als je je **bonen** liever wat zachter hebt kun je ze 7-8min koken. Spoel de **sperziebonen** met koud water af in een zeef of vergiet. Snij de **kaas** met een dunschiller in dunne plakjes.



3. Dressing maken

Snijd de **kappertjes** en **peterselie mét stengels** fijn. Maak een **dressing** van de **kappertjes**, **3/4e van de peterselie**, 2el olijfolie, 1el azijn, **1tl mosterd**, 1tl honing en een flinke snuf peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Meng de **cannellini bonen** met de **sperziebonen**, de **helft van de sla** en de **dressing**. Leg eerst de **rest van de sla** op borden en verdeel de **salade** daaroverheen, gevolgd door de **courgette** en **pancetta**. Garneer met de **kaas** en de **rest van de peterselie**.