



Low-carbsalade met rundersaucijs

met kikkererwten en olijven



20-30min



2 personen

Low-carbsalade klinkt niet alsof je goed gevuld van tafel gaat toch? Geen zorgen, met deze salade kom je niets te kort. De kikkererwten zorgen voor een verzadigd gevoel en de rundersaucijsjes, gedroogde tomaten en olijven geven het geheel lekker veel smaak. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje gedroogde oregano
- 2 rundersaucijsjes
- 1 zakje zwarte olijven
- 40g gedroogde tomaten
- 1x krulslamelange

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 714kcal, vet 32.7g, koolhydraten 42.3g, eiwit 33.5g



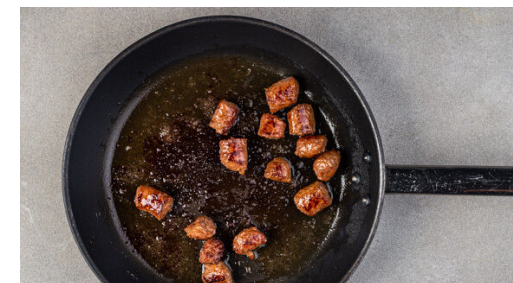
1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in partjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om.



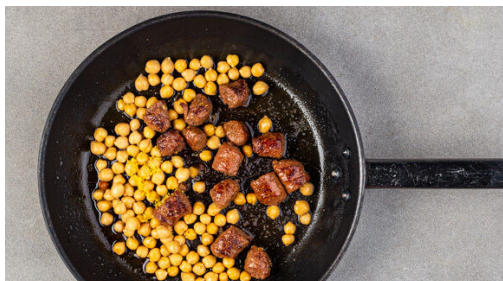
2. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van de **helft van de oregano**, de **knoflook**, de **helft van het citroensap**, 2el olijfolie, 1el basamicoazijn en een flinke snuf zout en peper.



3. Worst braden

Verwijder de **worstvelletjes** en snijd of scheur de **worst** in hapklare stukjes. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **worst** in 3-5min rondom bruin en gaar.



4. Kikkererwten toevoegen

Voeg de **kikkererwten** toe aan de koekenpan en bak ze 2-3min mee. Voeg dan de **citroenrasp**, de **rest van het citroensap** en een snuf peper en zout toe.



5. Toppings voorbereiden

Halveer de **olijven** en snijd de **gedroogde tomaten** in reepjes.



6. Afmaken & serveren

Meng de **krulslamelange** met de **helft van de dressing**, de **worst** en **kikkererwten** en de **tomatenpartjes**. Bestrooi met de **olijven** en **gedroogde tomaat** en besprenkel met de **rest van de dressing**.