



Low-carb traybake met spek en miso

met geroosterde groenten en pinda's



40-50min



2 personen

Wij sloegen steil achterover toen deze heerlijke traybake uit de testkeuken kwam. Wat een smaak! De ster van de show is de snelle saus die je maakt van gember, misopasta, sojasaus, limoensap en bosui. Door die saus op het laatst met de traybake te mengen, kunnen je speklapjes heerlijk karameliseren. Je bestrooit alles voor het serveren met zoute pinda's en groene bosui en je geeft er sriracha bij voor extra pit.

Wat je van ons krijgt

- 1x speklappen
- 1 wortel
- 200g spruitjes
- 1x broccoli
- 1 stukje verse gember
- 1 limoen
- 1 bosui
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 726kcal, vet 48.9g, koolhydraten 27.3g, eiwit 37.0g



1. Speklapjes snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **speklapjes** in reepjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Plaats in de oven. Het geeft niet als die nog niet helemaal voorverwarmd is.



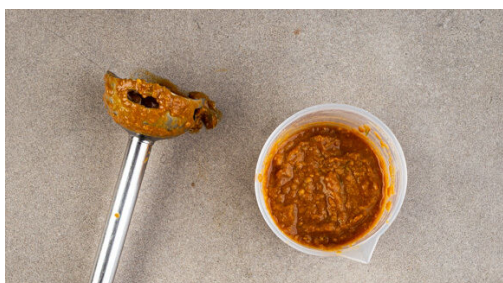
2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne schijfjes. Snijd de **spruitjes** doormidden. Snijd de **broccoli** in roosjes. Schil de **broccolistronk**, verwijder de onderste 1-2cm en snijd de **stronk** in dunne plakken.



3. Groenten meeroosteren

Voeg de **gesneden groenten** toe aan de bakplaat met **spek** en hussel het geheel om met 2el olie. Rooster alles in ca. 25min goudbruin en gaar in de oven.



4. Saus pureren

Schil en hak de **gember** grof. Pers de **limoen** uit. Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringen. Doe de **witte bosui** in een hoge (maat)beker met de **helft van de gember**, het **limoensap**, de **sojasaus** en de **misopasta**. Pureer glad met een staafmixer en voeg naar smaak **meer gember** toe.



5. Saus toevoegen

Voeg na ca. 25min gaartijd de **helft van de saus** toe aan de bakplaat en schep om. Verhoog de temperatuur naar 240°C (220°C hetelucht) en rooster nog 5-7min, tot het **spek** wat gekarameliseerd is.



6. Afmaken & serveren

Hak de **pinda's** grof. Meng de **groenten en het spek** met de **rest van de saus** en verdeel over de borden. Bedruppel met de **sriracha** en bestrooi met de **pinda's** en **groene bosui**