



Lentesalade met krokante camembert

met sperziebonen en abrikozen



30-40min



2 personen

De lente is hier! En we vieren de seizoenswisseling met deze heerlijke low-carb traktatie: een kleurrijke salade met sperziebonen, gegrilde courgette en stukjes gedroogde abrikoos en een pittige dressing. En voor een krokante bite paneren we de camembert in kikkererwtenmeel, zonnebloempitten en sesamzaadjes.

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 courgette
- 1 sjalotje
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 krop botersla
- 1 pakje kikkererwtenmeel
- 1 camembert ⁷
- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grillpan
- grote koekenpan
- keukenweegschaal
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

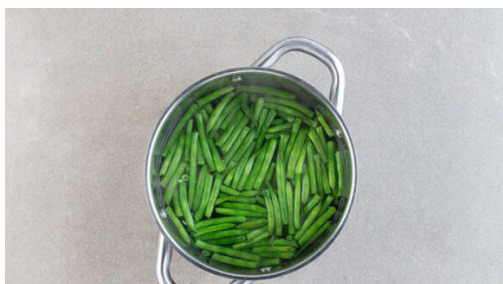
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 825kcal, vet 53.5g, koolhydraten 53.1g, eiwit 31.7g



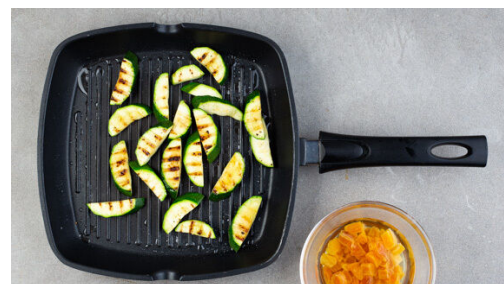
1. Sperziebonen koken

Breng genoeg gezouten water voor de **sperziebonen** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Kook ze in ca. 7min beetgaar. Giet af, doe ze terug in de pan en vul de pan met koud water om ze af te koelen.



4. Salade maken

Snijd de **botersla** in hapklare stukjes. Giet de **sperziebonen** af en laat ze uitlekken. Meng de **overgebleven abrikozen** met de **botersla**, de **sperziebonen** en de **courgette**. Strooi **50g kikkererwtenmeel** in een diep bord. Je hebt de **rest** niet nodig voor dit recept.



2. Courgette grillen

Week de **abrikozen** ca. 5min in heet water. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken. Meng met 1el olijfolie en een snufje zout en peper. Verhit een grillpan (of gewone koekenpan) op hoog vuur en grill (of bak) de **courgette** in ca. 4-6min aan beide kanten bruin.



5. Camembert paneren

Snijd de **camembert** in stukjes en wentel ze door het **kikkererwtenmeel**. Plet de **zonnebloempitten** in een plastic zakje en meng ze met het **achtergebleven kikkererwtenmeel**, de **sesam** en een snufje zout en peper. Klop 1 ei los. Wentel de **camembertstukjes** door het ei en dan door het **kikkererwtenmengsel**. Doe dit nog een keer zodat de **camembert** een dubbele paneerlaag krijgt.



3. Dressing maken

Giet de **abrikozen** af en laat ze uitlekken. Pel de **sjalot** en snij in grove blokjes. Doe de **helft van de abrikozen** met de **mosterd**, de **sjalotten**, **1tl zoete chilisaus**, **2el olijfolie**, **2el azijn** en een snufje zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een romige **dressing**.



6. Camembert bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2-3el olijfolie en bak de **camembertstukjes** in 3-4min rondom goudbruin. Keer ze regelmatig om en draai het vuur lager als het te hard gaat. Hussel de **salade** om met de **dressing**, leg de **camembertstukjes** erop en serveer met de **rest van de zoete chilisaus**.