

Salade met gerookt spek

 Bereiden in: Pan en Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 8 plakjes reepjes gerookt spek
- 8 el. olijfolie
- 100 gram pijnboompitjes
- 200 gram gemengde sla
- 50 gram rucola sla
- 3 el. rode wijnazijn
- 2 el. sinaasappelsap
- 2 tl. Dijonmosterd
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 590 kcal / 2480 kj
- 60 gram vet
- 9 gram eiwit
- 3 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Gemengde bladsla wordt ook wel verkocht onder de naam 'mesclun'. De samenstelling van het mengsel is afhankelijk van het seizoenaanbod.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Salade met gerookt spek

Bereiding

Snijdt het spek in dunne reepjes of dobbelsteentjes. Verhit 2 el. olie in de pan of wok. Bak daarin het spek ca. 5 min. uit tot het mooi bruin is. Voeg de pijnboompitten toe en bak ze ca. 3 min. mee tot ze goudgeel zijn. Roer af en toe goed door om aanbranden te voorkomen.

- 2 Zoek de rucola en de sla goed uit en scheur de blaadjes eventueel nog wat kleiner. Doe ze in een kom en meng ze losjes door elkaar. Meng het spek en de pijnboompitjes met het braadvet uit de pan door de sla.
- 3 Klop de resterende olijfolie los met azijn, sinaasappelsap en Dijonmosterd. Breng de dressing op smaak met zout en peper. Verdeel de sla over 4 borden en bedruppel gelijkmatig met de dressing. Serveer de salade zo snel mogelijk.

Kooktips

Let goed op dat de pijnboompitten in stap 1 niet te donker worden, omdat ze dan een bittere smaak krijgen. Variatie: Vervang de bladsla en de rucola voor de afwisseling eens door waterkers en jonge bladspinazie.

Serveren

Servere bij deze stevige salade wit of bruin stokbrood. Vers fruit is er een leuke calorie-arm dessert bij.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten