

SPRUITJESSALADE

BEREIDING

Kook de schoongemaakte spruitjes gedurende 12-15 minuten in water met zout beetgaar. Giet ze af en laat ze afkoelen tot lauwwarm. Klop een dressing van 3 eetlepels olie, de azijn, de mosterd, de uitgeperste knoflook en peper en zout naar smaak. Bak de spekreepjes in een droge koekenpan met antiaanbaklaag knapperig uit en laat ze afkoelen. Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Klop de eieren met de kaas in een schaal los en schep de spekjes zonder het bakvet erdoor. Schep de spruitjes met de in vieren gesneden tomaatjes, de in ragdunne partjes gesneden ui en de dressing door elkaar. Giet de tagliatelle af in een vergiet en doe de pasta direct over in de schaal met het eimengsel. Schep met 2 vorken goed om. Breng de tagliatelle op smaak met peper en serveer met de salade.



INGREDIËNTEN:

- 800 g spruitjes
- zout
- 1 rode ui
- 250 g kerstomaatjes
- 4 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 eetlepel azijn
- 1½ eetlepel grove mosterd
- 1 teentje knoflook
- (versgemalen) peper
- 100 g magere spekreepjes
- 350 g tagliatelle
- 2 eieren
- 100 g geraspte parmezaanse kaas

BEVAT PER EENHEIDSPORTIE:

2835 kJ/675 kcal, 29 g eiwit, 31 g vet, waarvan 21 g onverzadigd, 70 g koolhydraten, 10 g voedingsvezels.

VARIATIETIP:

Maak van de spruitjessalade een lekkere maaltijdsalade. Schep er 700 g gekookte minikriel door en garneer de salade met parten hardgekookt ei. Serveer met ciabatta of stokbrood.



ChristenUnie