

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
150 gr eikenbladsla
125 gr champignons
80 gr magere spekreepjes
80 gr geitenkaas
1 paprika
1 rode ui
150 gr komkommer
honing (optioneel)

WINTERSE SALADE MET CHAMPIGNONS, GEITENKAAS EN SPEKJES

Bevat per portie: Kcal: 300 | Eiwit: 16,4 gr | Koolhydraten: 10,1 gr | Vet: 21,4 gr | Vezels: 2,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Maak de champignons schoon en snij ze in vieren. Hele grote champignons kun je in zessen snijden.
• Laat een koekenpan goed heet worden en bak daarin de spekjes goudbruin. Voeg na een minuut of twee ook de champignons toe. Zodra alles mooi gebakken is laat je het even uitlekken op een keukenpapiertje.
• Snij de paprika, ui en komkommer in blokjes of reepjes.
• Verdeel de eikenbladsla over twee borden en hussel de groente erdoor.
• Bestrooi de salade vervolgens met de spekjes en champignons en verkruimel de geitenkaas erover.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt deze salade prima eten zonder dressing. Maar als je het lekker vindt kun je er ook een beetje honing overheen druppelen. Ook kun je een soort dressing maken van een flinke eetlepel yoghurt waar je een theelepel honing doorheen roert. Een beetje kant-en-klare honing-mosterd dressing kan er ook prima bij.