

Maaltijdsalade met geroosterde spruiten, pecannoten en cranberrydressing



Tijd voor een kleurrijke salade. Met geroosterde spruitjes, pecannoten en cranberrydressing wel te verstaan! Hiervoor kun je ook prima overgebleven spruitjes gebruiken.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

600 g spruiten
4 el olijfolie extra vierge
1 tl gemalen komijn
1 kleine krop sla (bijv. lollo rosso of kropsla)
1 sjalot
1 el frambozen- of wittewijnazijn
1½ el cranberrycompote
100 g ongezouten pecannoten

Recept

Tijd voor een kleurrijke salade. Met geroosterde spruitjes wel te verstaan! Hiervoor kun je ook prima overgebleven spruitjes gebruiken. Verwarm de heteluchtoven voor tot 200 °C. Maak de spruiten schoon en halveer grote exemplaren. Verdeel de spruiten over de ovenschaal. Besprenkel de spruiten met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi ze met de komijn naar smaak.

Rooster de spruiten in de voorverwarmde oven in 20-25 minuten goudbruin en beetgaar. Maak intussen de sla schoon, was en snijd grof. Verdeel de sla over een schaal.

Snijd de sjalot in reepjes. Klop een dressing van de resterende 3 eetlepels olijfolie, de azijn en de cranberrycompote. Breng op smaak met versgemalen peper.

Verdeel de spruiten met de sjalot en de pecannoten over de sla. Besprenkel de salade met de cranberrydressing.

Menusuggestie: Lekker met gebakken aardappels of aardappels uit de oven. Tip: Maak de dressing alvast van te voren (1-2 dagen). Ook de spruiten kunnen een dag eerder geroosterd worden en op kamertemperatuur over de salade worden gestrooid. Tip: Verrijk de salade met verse geitenkaas in kleine stukjes. Bron: Van Eigen Bodem - ZON Fruit & Vegetables

Voedingswaarden

calories : 373 calories

fat : 29.10 grams

carbohydate : 16.60 grams

proteïn : 6.40 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/maaltijdsalade-met-geroosterde-spruiten-pecannoten-en-cranberrydressing>