

Veldsla met krokante spekreepjes



Wat een lekkere combinatie: veldsla met gebakken courgette, een bosuitje, kruiden en ontbijtspek!

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

10 trostomaatjes
1 bosuitje
1 eetlepel olie
2 plakjes ontbijtspek
1 zakje veldsla (75 gram)
1-2 eetlepels azijn
oregano
½ courgette

Recept

1. Snijd de plakjes ham in de lengte in dunne repen. Bak de spek in een droge koekenpan langzaam knapperig.
2. Maak de groente schoon.
3. Laat de veldsla goed uitlekken.
4. Snijd de courgette in dunne halve plakken en het bosuitje in ringen.
5. Verwarm de olie en roerbak hierin de courgette en de bosui een paar minuten.
6. Neem de pan van het vuur en roer er oregano en azijn door.
7. Laat de groente afkoelen.
8. Snijd de gewassen tomaatjes een keer door.
9. Meng alles door elkaar en maak de salade op smaak met wat peper en garneer met de repen spek.

Menusuggestie: Lekker met een hamlapje en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 96 calories
fat : 6.05 grams
carbohydrate : 4.98 grams
protein : 3.92 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/veldsla-met-krokante-spekreepjes>