

VOORGERECHT

Slaatje met warm geitenkaasje en spekjes

Ingrediënten (4 personen)

- 2 verse geitenkaasjes
(bv. Chavroux)
- 1 zakje jonge gemengde sla
- 250 g gezouten spekblokjes
- 1/2 komkommer
- 10 kerstomaatjes
- 1 koffiel. olijfolie
- balsamicoazijn
- Provençaalse mix
(molen, Topaz)

Vorbereiding


- Snij de geitenkaas middendoor en schik de porties in een oven-schotel. Maal er wat Provençaalse kruiden over en besprenkel met een druppeltje olijfolie.
- Halveer de kerstomaatjes en snij de komkommer in dobbelsteentjes.

Bereiding (10 min.)

1. Verhit de wok of een braadpan en bak de spekblokjes krokant (zonder vetstof). Haal uit de pan en hou warm.
2. Doe de kerstomaatjes en de komkommerblokjes in de pan en verwarm even al roerend. Meng er de spekblokjes onder.
3. Schuif intussen de schotel met de geitenkaasjes 1 à 2 min. onder de voorverwarmde grill. Ze moeten warm zijn maar net niet smelten.

Afwerking

Schik op elk bord een bedje sla met in het midden een portie geitenkaas. Verdeel er de warme groenten met spekjes rond (het bakvocht mag mee over de borden) en besprenkel naar smaak met enkele druppeltjes balsamicoazijn. Geef er sneetjes donker brood bij.

	Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)		
Energie	362 kcal	Koolhydraten	2,8 g
Eiwitten	20,1 g	Vetten	30,2 g

Recept uit het Colruyt-kookboek
'Smakelijk ! 3'.

Info en culinaire tips over gebruiksklare sla

Bij Colruyt vindt u een **ruim assortiment gebruiksklare sla**:

- rucola, ijsbergsla, kropsla
- verschillende slamengelingen met bv. andijvie, krulandijvie, radicchio, veldsla en een mengeling van groene en rode jonge slascheuten, bietenblad en rucola

Deze slasoorten zijn al **gewassen** en **gesneden** en zitten in **zakjes**.



Beschikbaarheid

Het hele jaar door beschikbaar in de versmarkt.

Bewaring

In de groentelade van uw koelkast. Kijk altijd naar de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

Voedingswaarde

Deze slasoorten bevatten **weinig calorieën** en zijn **rijk aan vezels**.

Culinaire tips

Breng uw sla **op smaak** met een **vinaigrette**. U kan er eindeloos mee **variëren** en bovendien zijn vinaigrettes **licht** en **makkelijk** om klaar te maken.

Voor 4 personen maakt u een basisvinaigrette met 1 eetl. azijn of citroensap, 1 eetl. olijfolie, 2 eetl. water, 1 koffiel. mosterd, peper en zout.

Proef de volgende varianten:

- **vinaigrette Pompidou** (vervang het water door pompelmoessap en voeg er 10 g geweekte rozijntjes aan toe);
- **honingdressing** (vervang de mosterd door 1 eetl. acaciahoning en snipper er wat bieslook in);
- **exotische vinaigrette** (vervang de mosterd door 1/2 koffiel. geraspte verse gember en mix alles met 1/2 in stukjes gesneden mango);
- **mediterrane vinaigrette** (vervang de azijn door groentesap en voeg wat fijngesnipperd basilicum en 4 fijngesneden zongedroogde tomaten toe).



Geniet de hele dag lang van groenten en fruit!

Colruyt neemt deel aan de nationale campagne 'All Day Long' die het eten van verse groenten en fruit wil stimuleren.