

Salade met gebakken venkel en rode ui

Voorgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

2 middelgrote venkelknollen

2 middelgrote rode uien

stukje verse gemberwortel

150 gram veldsla

2 eetlepels olijfolie

2 theelepels suiker

1 dl vers geperste sinaasappelsap

zout

versgemalen peper

Bereiding:

1. Maak de venkelknollen schoon en snijd ze in de lengte in zes parten.
2. Doe hetzelfde met de uien
3. Snipper de geschilde gemberwortel
4. Was de sla en laat deze zorgvuldig uitlekken
5. Zet een koekenpan met een dikke bodem op hoog vuur en giet er, als de pan heet is, de olie in.
6. Doe de venkel, de ui parten en de gember er in en bestrooi deze met de suiker zodat ze licht karameliseren.
7. Laat het rondom bakken tot ze beginnen te kleuren en blus af met het sinaasappelsap.
8. Bestrooi met wat zout en peper en laat het op middelhoog vuur met de deksel op de pan nog ongeveer 5 minuten stoven tot de groenten beetgaar is.
9. Laat de groenten, als ze niet meteen worden gebruikt, in de pan afkoelen.
10. Verdeel de veldsla over de borden.
11. Warm de venkel en de ui, als ze tevoren zijn bereid, op tot lauwwarm.
12. Verdeel de groenten over de borden en schep er het stoofvocht over.
13. Serveer meteen.

Serveertip:

Lekker met warm stokbrood en boter.

Voedingswaarde per portie:

105 kcal

2 gram eiwit

8 gram vet

7 gram koolhydraten