




Varkenshaas met citroen en Parmezaan

 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram varkenshaas, kipfilet, gerookte kipfilet
- 75 gram rucola
- 250 gram kleine tomaatjes
- Parmezaanse kaas
- Een handje geroosterde pijnboompitten
- Verse basilicum
- Voor de dressing
- 4 eetlepels olijfolie
- Sap en rasp van 1 citroen
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing
- Peper en zout

Voedingswaarde

- Energie: circa 400 kcal
- Eiwitten: circa 33 gram
- Vetten: circa 28 gram
- Waarvan verzadigd: circa 6 gram
- Koolhydraten: circa 7 gram
- Waarvan suikers: circa 4 gram
- Zout: circa 0,4 gram



Varkenshaas met citroen en Parmezaan

Bereiding

- 1 Braad de varkenshaas rondom goudbruin en gaar hem tot een kerntemperatuur van ongeveer 63 tot 65 °C.
- 2 Laat het vlees enkele minuten rusten en daarna volledig afkoelen in de koelkast.
- 3 Snijd de varkenshaas in dunne plakjes en verdeel deze over een schaal.
- 4 Meng de ingrediënten voor de dressing en sprenkel deze over het vlees.
- 5 Maak het gerecht af met rucola, tomaatjes, basilicum, pijnboompitten en Parmezaanse kaas.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten