

GEBAKKEN SPEKLAPJES MET KOMKOMMERSALADE



2 personen / 577 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram vastkokende aardappelen
- ½ komkommer
- ½ teen knoflook
- 120 ml Griekse yoghurt
- 125 gram cherrytomaten
- ½ schaal speklapjes a la minute
- 1 ui
- peper en zout

Bereiding:

Kook de aardappelen in weinig water met wat zout net gaar in 12 minuten (afhankelijk van type aardappel). Halveer de komkommer. Rasp een helft op de grove rasp en schep het met de knoflook door de yoghurt. Breng op smaak met zout en peper. Schil de rest van de komkommer en snijd hem in schuine plakjes. Meng de komkommerplakjes met de cherrytomaten en de yoghurtsaus. Snijd de ui in partjes. Snijd de speklappen dwars op de vleesstructuur in 1 cm brede repen. Bak ze in een braad- of koekenpan samen met de ui al omscheppend gaar in 6-8 minuten, schep op het laatst de gare aardappelen erbij en roerbak een paar minuten. Geef de komkommersalade erbij.

GEBAKKEN SPEKLAPJES MET KOMKOMMERSALADE

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	577 kcal
Eiwit:	23,3 gram
Koolhydraten:	45,7 gram
- waarvan suikers:	9,5 gram
Vet:	32,1 gram
Vezels:	5,9 gram
Zout:	1,3 gram