PS. food & lifestyle

FASE 1

Ossenhaasspies met waterkerssalade

30 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Koolhydraten	**0 g**
Eiwitten	**0 g**
Vet	**0 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: VANAF FASE 3 LEKKER MET ZOETE AARDAPPELFRIET.

INGREDIËNTEN

- 120-150 g ossenhaas
- 1 tl roomboter
- Peper en zout
-
- Extra:
- 1 spies
-
- Chimichurri:
- ¼ rode Spaanse peper, heel fijn gesneden
- ½ teentjes knoflook, geperst
- ½ el witte wijnazijn of natuurazijn
- 1 el peterselie, fijngesneden
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

EXTRA

- 15 g waterkers
- 10 g veldsla
- 100 g (gekleurde) cherrytomaatjes, gehalveerd
- ¼ avocado in schijfjes
- ½ el olijfolie extra vierge
- ½ el balsamicoazijn
- ½ tl dille
- Plukje alfalfa

BEREIDINGSWIJZE

Marineer de tomaatjes met de olijfolie en de balsamicoazijn en zet even apart. Maak vervolgens de chimichurri door alle ingrediënten met elkaar te mengen. Dek af en zet in de koelkast. Bestrooi de ossenhaas met peper en zout en verhit de roomboter in een koekenpan. Bak de ossenhaas tot de gewenste gaarheid is bereikt. Snijd vervolgens in kleine stukjes en rijg aan de spies. Verdeel de veldsla, waterkers, tomaatjes en plakjes avocado over een bord. Bestrooi de salade met de dille en de alfalfa. Serveer met de ossenhaasspies en besprenkel deze met de chimichurri.

KIJK VOOR MEER KOOLHYDRAATARME RECEPTEN OP **WWW.PSFOODANDLIFESTYLE.BE/NL**