

# Frisée salade



## Lunchgerecht

salade

**4 personen**

**Land:** Engeland

**Bereidingstijd:** 15 minuten

**Seizoen:** april t/m december



## Ingrediënten

- 4 plakjes bakbacon in stukjes gesneden
- 1 krop frisée sla, snijdt hem in hapklare stukjes
- 1 krop botersla, gescheurd in hapklare stukjes
- 4 grote eieren, op kamertemperatuur
- 1 kopje zelfgemaakte croutons
- Voor de dressing
- 1 theelepel fijn gehakte sjalot
- 1 eetlepel fijngehakte verse kruiden (platte peterselie , kervel of bieslook)
- 1 theelepel Dijon mosterd
- 2 theelepels zeezout

- vers gemalen zwarte peper
- ¼ kopje azijn (probeer eens Spaanse sherry azijn of een champagne azijn)
- ¾ kopje extra vergine olijfolie

## Bereidingswijze

1. Bak op middelhoog vuur de bacon krokant en goudbruin in ongeveer 5 minuten. Laat de bacon uitlekken op keukenpapier. Zet opzij.
2. Doe de twee slasoorten sla in een grote kom met een vochtige doek over de kom. Zet in de koelkast tot gebruik.
3. Breng water in een steelpan op hoog vuur aan de kook. Laat voorzichtig de eieren met een schuimspaan in het water glijden, het water weer aan de kook brengen en laat de eieren 5 minuten koken. Verwijder de eieren met de schuimspaan uit de pan en laat afkoelen in water met ijsblokjes. Zet apart.
4. Doe de ingrediënten voor de dressing in een lege jampot en shake alles goed door elkaar. Vermeng de sla naar smaak met een gedeelte van de dressing. De overgebleven dressing kan 2 weken in de koelkast worden bewaard.
5. Verdeel sla over 4 borden en bestrooi met de gebakken spek en croutons.
6. Net voor het opdienen pel je de eieren. Doe de eieren een paar seconden terug in kokend water om op te warmen en dep droog met keukenpapier. Leg een ei op elke salade en breng op smaak met zout, peper en een scheutje olijfolie. Dien meteen op.

## Tenslotte

Frisée is een andijviesoort en wordt ook wel krulandijvie genoemd. Deze andijvie heeft een open krop, met krullerige sterk ingesneden bladeren. Het hart van de krop is geel, de bladeren aan de buitenkant zijn groen. De smaak van frisée is wat bitterder dan gewone andijvie, en dat geldt vooral voor de buitenste groene bladeren. Juist het lichte binnenste deel van de krop is lekker in een salade. Met maar 5 kcal per 100 gram is deze andijvie een van de meest caloriearme groenten die er is. Voor een **Frisée salade met aardappelen** kook je 4 vastkokende aardappels in de schil. Bak 250 gr spekblokjes intussen heel zachtjes uit in een zware koekenpan (geen Tefal). Het mag niet hard worden, dus kalm aan. Scheur de krulandijvie in hapklare stukjes, was ze en droog ze in de slacentrifuge. Maak een dressing van een forse theelepels mosterd, peper en zout, een ½ el azijn en vier el zonnebloemolie. Trek van de hete aardappels de schillen af en snijd ze in brokken. Meng de dressing door de andijvie in een kom, verdeel dit alles over de bordjes, verdeel het warme spek en de warme aardappel daarover. Giet nu een scheut cognac of grappa in de spekpan, zet terug op het vuur, laat even opbruisen, roer en schrap alle aanbaksels los van de bodem, en verdeel dit vocht over de salade. Tot slot **Frisée salade Mediterraan**. Snij 1 krop krulandijvie fijn en was ze goed af. Laat goed uitlekken. Hij moet goed droog zijn. Snij 1 sjalotje, ½ paprika, 2 tomaten en ½ komkommer in fijne stukjes. Verdeel dit over de krulandijvie. Doe er 1 tl Italiaanse kruiden bij en olijfolie. Rooster 50 gr pijnboompitten in een klein beetje olie, en doe dit met de olie (niet te veel) bij de salade. Verdeel er 100 gr feta door. Maak een dressing en doe er over.