

Lamskoteletjes met groene salade

Een frisse knapperige salade met malse lamskoteletjes, beter kun je de zomer niet beginnen.

Menugang: Voorgerecht
Type gerecht: Vleesgerecht
Aantal personen: 2
Bereidingstijd: 30 minuten

Een frisse knapperige salade met malse lamskoteletjes, beter kun je de zomer niet beginnen.

Bereidwijze

1. Boen de citroen schoon en rasp de citroenschil tot je ongeveer 2 theelepels hebt.
2. Maak de venkel schoon, halveer de knol en snijd de stukken met behulp van de keukenmachine of met een scherp mes in dunne reepjes.
3. Meng in een kom 1 el balsamico met wat olijfolie, zout, 1 tl citroenrasp en peper naar smaak tot een dressing, schep de venkel hier doorheen.
4. Wrijf de lamskoteletjes in met 1 el balsamico, peper en 1 tl citroenrasp. Wikkel elk koteletje in een plakje bacon en bestrijk ze dun met olijfolie.
5. Rooster de koteletjes in een hete grillpan 4-6 min tot de buitenkant mooi bruin is en de binnenkant rosé.
6. Meng de spinazie en rucola luchtig door de venkel, verdeel de salade over 2 borden en leg de koteletjes erop.
7. Besprenkel de borden met een beetje olijfolie, et voilà!

TIP Bonen met knoflook en ui of gebakken krieltjes passen er heel goed bij. Eet smakelijk!

Ingrediënten

- 1 citroen
- 1 kleine venkelknol
- 2 el balsamico nr 7
- 3 el olijfolie
- 4-6 kleine lamskoteletjes
- 4-6 dunne plakjes bacon
- 30 gram panklare verse spinazie
- 30 gram rucola
- Peper en zout

accessoires