



Koolhydraatarme huzarensalade

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 400 g bloemkoolrijst
- 🥕 1 groente bouillonblokje
- 🥕 100 gram corned beef
- 🥕 4 el mayonaise
- 🥕 ¼ rode ui
- 🥕 3 augurken
- 🥕 30 gr zilveruitjes
- 🥕 25 gr kappertjes
- 🥕 2 eieren
- 🥕 paprikapoeder naar smaak
- 🥕 botersla, optioneel
- 🥕 grof volkorenbrood, optioneel

MATERIAAL: schone theedoek

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met water en het bouillonblokje aan de kook.
2. Voeg de als het water kookt de bloemkoolrijst toe en kook het in ca. 3-5 minuten gaar.
3. Giet het water na het koken met behulp van de deksel af en laat de rijst 10-15 minuten afkoelen.
4. Snijd ondertussen de corned beef in kleine blokjes en voeg dit toe aan een grote kom.
5. Pak dan weer de pan met bloemkoolrijst en voeg de rijst toe aan een schone theedoek.
6. Wring vervolgens al het vocht uit de rijst en voeg het toe aan de kom met het corned beef.
7. Voeg de mayonaise toe aan de kom en roer dit door de salade.
8. Snijd vervolgens de rode ui en augurken in kleine stukjes en voeg dit samen met de zilveruitjes en kappertjes toe aan de kom.
9. Dek de salade af en zet het in de koelkast.
10. Breng om de eieren te koken een pan met water aan de kook.
11. Voeg de eieren voorzichtig toe aan de pan en kook ze in 8 minuten hard.
12. Laat de eieren na het koken direct schrikken in koud water.
13. Snijd de eieren in plakjes en zet opzij.
14. Haal de huzarensalade uit de koelkast en voeg de gesneden eieren toe.
15. Serveer de huzarensalade eventueel op een broodje met ijsbergsla en geraspte wortel.
16. Garneer de salade voor het serveren met paprikapoeder.

BRON: lowcarbchef.nl

