



Gesonde Groenslaai met Theron`s rugspek en gerookte Hoenderborsfilette (Resep voldoende vir 2 volwassenes en 2 kinders)

Bestandele:

Vars Tortellini pasta (3 kaas vulsel / spinasie en ricotta vulsel)
Die hoenderaftreksel verkry uit 2 blokkies hoender "stock" gemeng met 1 liter kookwater
Olyfolie * (Ekstra "virgin" , koud gepars en smaak soosdie reuk van gras)
1 Ui
500gr Theron`s Rugspek
500gr Broccoli
Sout
Theron`s Hoenderborsfilette
Slaaiblare
Tamaties
Komkommer



Metode:

Kook die Tortellini pasta gaar in die Hoender aftreksel +/- 15min tot "al dente" en laat afkoel
Neem 1 eetlp Olyfolie
Braai die uie oor `n medium hitte tot ligbruin
Braai die rugspek daarin tot bruin (Nie krakerig nie)

Plaas broccoli in 500ml kookwater
Kook vir 10 min, sonder sout (verwyder voor dit pap word)
Meng die gaar uie en rugspek, baie versigtig met broccoli
Sny Theron`s Hoenderborsfilette in baie fyn en dun skyfies

Pak die slaai in die volgorde van jou keuse, ek pak dit as volg:

Slaaiblare, gevolg deur broccoli, rugspek, hoenderborsfilette, tortellini en uie mengsel.
Daarna rangskik ek tamaties en komkommer bo-op. Garneer met Italiaanse pietersielie

Voetnota:

- Die gesondste olyfolie word ingevoer uit Italië. Dit is duurder maar wel koud gepars. ("virgin" olyfolie)
- Proe die olie, deur letterlik `n teelepels vol in jou mond te skommel
- Dit moet smaak, soos die reuk van pas gesnyde gras)