

Aardappelsalade met Bacon en Ei – Romig, Suikerarm en Smaakvol



Een klassieker met een twist, perfect voor bewuste eters.

Deze aardappelsalade is een klassieker die we allemaal wel kennen, maar met een gezonde twist. De aardappelen, knapperige bacon, ei en frisse augurk en zilveruitjes vormen een perfecte combinatie. Dit recept is suikerarm, makkelijk te bereiden, en ideaal als bijgerecht of tijdens een barbecue. Geniet van een smaakvolle salade die ook past in een bewuste levensstijl!

Benodigheden

- Grote kom (voor het mengen van de salade)
- Pan (voor het koken van de aardappelen)
- Koekenpan (voor het bakken van de bacon)
- Keukenmachine of scherp mes (voor het snijden van de groenten)

Ingrediënten (voor ± 4-6 personen)

- 500 gram aardappels in blokjes gesneden
- 125 gram bakbacon
- 4 augurken fijngesneden
- 3 grote theelepels zilveruitjes fijngesneden
- 1 lente-uitjes fijngesneden
- 4 gekookte eieren (in blokjes gesneden)

- 3 eetlepels mayonaise, (of vervang door 3 eetlepels Griekse yoghurt 10% voor een lichtere variant)
- 3 eetlepels Griekse yoghurt 10%
- 2 theelepels mosterd
- 2 eetlepels verse bieslook (fijnggehakt)
- 1 theelepel uienpoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Aardappelen koken of stomen: Schil de aardappels (of laat de schil zitten voor extra vezels en voedingsstoffen) en snijd ze in blokjes.
 - Koken: Breng een pan met ruim water en een snufje zout aan de kook. Kook de aardappels in ca. 10 minuten beetgaar.
 - Stomen: Je kunt de aardappels ook stomen in ca. 10 minuten. Het behouden van de schil draagt bij aan een hogere voedingswaarde, omdat de schil rijk is aan vezels, vitamines en mineralen. Zorg er wel voor dat de aardappels goed gewassen zijn als je ze met schil kookt. Stomen is de gezondere kookmethode, omdat het de meeste voedingsstoffen beter behoudt.
2. Eieren koken: Kook de eieren hard. Laat ze afkoelen en snijd ze vervolgens in blokjes.
3. Bacon bakken: Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en bak de bacon krokant. Laat uitlekken op keukenpapier en breek of snijd ze in kleine stukjes.
4. Augurk, zilveruitje en lente-ui snijden: Snijd de augurk, zilveruitje en lente-ui in kleine stukjes en zet opzij. Zelf doe ik dit kort in de keukenmachine.
5. Aardappels mengen: Giet de aardappels af en laat ze goed afkoelen. Doe ze vervolgens in een grote kom.
6. Salade opmaken: Voeg de mayonaise, Griekse yoghurt, mosterd, bieslook, uienpoeder en knoflookpoeder toe aan de aardappels. Meng goed door elkaar.
7. Afmaken: Meng de bacon, augurk, zilveruitjes, lente-ui en gekookte eieren door de salade. Breng op smaak met peper en zout.
8. Serveren: Laat de salade minstens 30 minuten in de koelkast staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Serveer koud of op kamertemperatuur.

Variatietips

- Extra groenten: Voeg fijngehakte selderij, wortel, doperwtten of paprika toe voor meer kleur en textuur.
- Knapperige topping: Strooi vlak voor het serveren geroosterde zonnebloempitten, pompoenpitten of walnoten over de salade.
- Frisheid: Een beetje citroensap of geraspte citroenschil door de dressing geeft een frisse, zomerse twist.
- Kruidige touch: Voeg een snufje cayennepeper of een scheutje srirachaus toe voor extra pit.

Bewaartips

- In de koelkast: Bewaar de salade in een afgesloten bakje. Bij een temperatuur van maximaal 4°C blijft de salade 2-3 dagen vers.

- Vooruit maken: De salade kan een dag van tevoren bereid worden. Voeg de bacon pas vlak voor het serveren toe om deze knapperig te houden.