

Andijviesalade met kruidencroutons



Deze lekkere en gezonde salade met andijvie, kruidencroutons en radijsjes heb je makkelijk en snel op tafel staan. Tip: ook lekker met gekookt ei en aardappelen.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 1 theelepel oregano
- 1 bosje radijs
- 2 sneetjes bruin of volkorenbrood
- 6 sprietten bieslook
- 1 theelepel honing
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- azijn
- 1 struikje andijvie

Recept

1. Snijd de korsten van het brood en snijd het brood in blokjes.
2. Was de bieslook en knip de sprietten klein.
3. Verwarm 1 eetlepel olie in een koekenpan met een antiaanbaklaag en bak hierin de blokjes brood al omscheppend bruin.
4. Bak de bieslook en de oregano mee en pers het teentje knoflook er boven uit.
5. Laat de croutons afkoelen.
6. Maak de andijvie en de radijs schoon.
7. Snijd de andijvie in smalle repen en de radijsjes in vieren.
8. Klop een dressing van de overgebleven lepel olie, 1 eetlepel water, wat azijn, de honing en wat peper.
9. Meng de dressing door de groente en strooi de croutons er over.

Menusuggestie: Lekker met gekookt ei en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 199 calories
fat : 11.11 grams
carbohydrate : 16.91 grams
protein : 5.24 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/andijviesalade-met-kruidencroutons>