

Bietjessalade met mandarijndressing



Deze lekkere bietjessalade met mandarijndressing heb je makkelijk en snel op tafel staan. Tip: ook lekker met linzen en aardappelen.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 eetlepel olie
2 mandarijnen
mespunt piment
400 gram gare rode bietjes
150 gram (gemengde) sla of snijbiet

Recept

1. Pers de mandarijnen uit en maak er met weinig peper, wat piment en de olie een dressing van.
2. Stroop het vel van de bietjes en snijd de bieten in blokjes.
3. Schep de dressing door de bietjes.
4. Verdeel de sla over een platte schaal en schep de bieten er op.

Menusuggestie: Lekker met linzen en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 118 calories
fat : 5.34 grams
carbohydate : 11.65 grams
proteïn : 2.71 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/bietjessalade-met-mandarijndressing>