

Bietjessalade met walnootdressing



Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

2 grote aardappelen
4 eetlepels halfvolle biogarde yoghurt
4 sprietjes bieslook
4 eieren
6 halve walnoten
1 sinaasappel
1 eetlepel (walnoot)olie
1½ eetlepel citroensap
500 gram gekookte rode bietjes

Recept

1. Prik met een satéprikker enkele gaatjes rondom in de gewassen aardappelen. Dit om te voorkomen dat de aardappelen door stoomvorming openbarsten.
2. Leg de aardappelen op een stuk keukenpapier in de magnetron.
3. Laat de aardappelen op de hoogste stand gaar worden. Reken per aardappel op 6-8 minuten. Keer ze halverwege de tijd een keer om.
4. Laat de aardappelen nog enkele minuten nagaren. Controleer of ze gaar zijn door er met een vork in te prikken.
5. Was de bieslook en knip de sprietjes klein.
6. Meng de yoghurt met de bieslook tot een sausje voor op de aardappelen.
7. Kook de eieren hard.
8. Wrijf 2 halve walnoten fijn en hak de rest grof.
9. Schil de sinaasappel dik en snijd de parten uit de vliezen.
10. Vang het sinaasappelsap op en maak er met de fijngewreven walnoten, de olie, citroensap en wat peper een dressing van.
11. Stroop het vel van de bietjes en snijd ze in kleine blokjes.

12. Meng er de dressing en de stukjes sinaasappel door en strooi de gehakte walnoten er over. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 445 calories

fat : 20.00 grams

carbohydate : 35.00 grams

proteïn : 20.00 grams

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