

Bleekselderijsalade met sesam



Deze lekkere bleekselderijsalade met sesam, appel en citroensap heb je makkelijk en snel op tafel staan. Tip: lekker met vegetarische reepjes en aardappelpuree.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 1 eetlepel sesamzaad
- ± 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel tahin zonder zout (sesampasta natuurvoedingswinkel)
- ½ struik bleekselderij
- 1 groene appel

Recept

1. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin.
2. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
3. Was de appel, snijd hem in vieren en verwijder het klokhuis.
4. Snijd of schaf de parten appel in smalle plakjes.
5. Verdun de tahin met 1 eetlepel water en maak er met het citroensap en wat peper een dressing van.
6. Meng de dressing door de bleekselderij en de appel en strooi het sesamzaad er over.
7. Kook eventueel de boogjes bleekselderij 1 minuut en laat ze afkoelen in een vergiet.

Menusuggestie: Lekker met vegetarische reepjes en aardappelpuree. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 135 calories

fat : 6.69 grams

carbohydate : 11.89 grams

proteïn : 4.58 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/bleekselderijsalade-met-sesam>

