

Chinese koolsalade met peer



Deze Chinese koolsalade met peer en komkommer is een lekker en gezond gerecht. Tip: ook lekker met een ongepaneerde varkensschnitzel en aardappelen.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel honing
- 1 eetlepel seroendeng
- 1 peer
- 200 gram Chinese kool
- ½ komkommer
- 1 eetlepel olie

Recept

1. Maak een sausje van het citroensap, de olie, 1 eetlepel water, de honing en wat peper.
2. Schil het stuk komkommer en snijd het in de lengte door. Verwijder met een lepeltje het zachte gedeelte. Snijd de helften komkommer in smalle boogjes.
3. Maak de Chinese kool schoon en snijd de kool in smalle repen.
4. Schil de peer en snijd hem in blokjes.
5. Schep het sausje door de peer.
6. Meng alles luchtig door elkaar. Strooi er de seroendeng over.

Menusuggestie: Lekker met een ongepaneerde varkensschnitzel en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

- calories : 162 calories
- fat : 7.18 grams
- carbohydate : 19.02 grams
- proteïn : 2.19 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/chinese-koolsalade-met-peer>

