

# Hollandse salade van rammenas, roodlof, appel en gepoft mosterdzaad



*Deze hollandse salade met rammenas, roodlof, appel en gepoft mosterdzaad is lekker als voorgerecht, snel op tafel en ook nog eens 100% vegan!*

## Ingrediënten

2 theelepels mosterdzaad  
2 eetlepels olijfolie  
ca. 1 eetlepel citroensap  
2 strukjes roodlof of 1 strukje radicchio  
1 kleine rammenas  
1 appel

## Recept

Deze hollandse salade met rammenas, roodlof, appel en gepoft mosterdzaad is lekker als voorgerecht, snel op tafel en ook nog eens 100% vegan! Verwarm een kleine pan en pof hierin het mosterdzaad tot de korrels open gaan.

Neem de pan van het vuur en voeg de olie, 1 eetlepel water en het citroensap toe. Maak de dressing op smaak met peper en eventueel wat citroensap.

Was het roodlof en maak de blaadjes los.

Boen de rammenas goed schoon. Schaaf de rammenas op een schaaaf of met een mandoline in hele dunne plakjes.

Was de appel, snijd hem in vieren en verwijder het klokhuis. Schaaf de parten appel in dunne plakjes.

Verdeel de groente en appel over 4 bordjes en druppel de dressing er over.

## Voedingswaarden

calories : 85 calories  
fat : 5.00 grams  
carbohydate : 7.00 grams  
proteïn : 2.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/salade-van-rammenas-roodlof-appel-en-gepof-mosterdzaad>