

# Knapperige raapsteeltjessalade met radijs



*Met een frisse dressing en pijnboompitten maak je van raapsteeltjes en sperziebonen snel een heerlijk bijgerecht. Tip: Lekker met een varkenshaasje met salie en aardappelen*

Koken : 20

Totaal : 20 min

## Ingrediënten

200 gram raapsteeltjes  
1 eetlepel pijnboompitten  
1 eetlepel (walnoten)olie  
200 gram sperziebonen  
1 bosje radijs  
½ perssinaasappel  
1 eetlepel azijn

## Recept

1. Snijd de worteltjes van de raapsteeltjes. Was de raapsteeltjes voorzichtig in ruim koud water. Laat de groente goed uitlekken.
2. Maak de sperziebonen schoon en breek ze tweemaal. Kook de sperzieboontjes in een beetje water in 3-4 minuten beetgaar. Laat ze afkoelen.
3. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze op een bord afkoelen.
4. Maak de radijs schoon en snijd ze in plakjes.
5. Klop een dressing van de azijn, het sinaasappelsap, de olie en wat peper.
6. Meng de groente in een grote kom en schep de dressing er door.
7. Strooi de pijnboompitten er over.

Menusuggestie: Lekker met een varkenshaasje met salie en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

calories : 156 calories  
fat : 9.34 grams  
carbohydate : 8.08 grams  
proteïn : 6.38 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/knapperige-raapsteeltjessalade-met-radijs>