

# Kool-wortelsalade



*Deze frisse, kleurrijke salade met wortel en witte kool zet je in een handomdraai op tafel.*

Koken : 20

Totaal : 20 min

## Ingrediënten

2 eetlepels magere fritessaus  
3 eetlepels halfvolle yoghurt  
1 kleine winterwortel (ca. 160 gram)  
1 eetlepel citroensap  
1 bosui  
300 gram witte kool

## Recept

1. Was het stuk kool en rasp of snijd de kool fijn.
2. Maak de wortel schoon en rasp hem grof.
3. Maak het bosuitje schoon en snijd hem in smalle ringen.
4. Maak een sausje van de fritessaus, de yoghurt, het citroensap en wat peper.
5. Meng het sausje met de groente. Zet de salade afgedekt koel weg zodat de smaken in trekken en de kool wat zachter wordt.

Menusuggestie: Lekker met een rundersaucijs en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

calories : 102 calories

fat : 2.47 grams

carbohydate : 12.40 grams

proteïn : 4.35 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/kool-wortelsalade>