

Koolrabisalade



Van een koolrabi maak je in een handomdraai een heerlijk frisse salade met een dressing met bieslook en tuinkers. Tip: Lekker met geroosterde kikkererwten en aardappelen

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 theelepel mosterd
mespunt suiker
8 sprietten bieslook
1 eetlepel olie
1 eetlepel azijn
1-2 koolrabi's
1 bakje tuinkers

Recept

1. Was het bieslook en knip de sprietten klein.
2. Maak een dressing van het bieslook met azijn, de mosterd, een beetje suiker, 1 eetlepel water en de olie.
3. Was de koolrabi en snijd de steelaanzet en lelijke plekken weg.
4. Rasp de koolrabi grof of snijd hem in dunne reepjes.
5. Was de tuinkers en knip het kruid uit het bakje.
6. Meng de tuinkers en de dressing met de koolrabi.

Menusuggestie: Lekker met geroosterde kikkererwten en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 103 calories
fat : 5.19 grams
carbohydate : 7.79 grams
proteïn : 3.57 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/koolrabisalade>