

Salade met rode biet en mierikswortel



Sla eens heel anders? Deze verrassend lekkere rode biet salade met een appel-mieriksworteldressing zet je in een handomdraai op tafel.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 1 zakje (rucola)sla (30 gram)
- 400 gram gare rode bieten
- 1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1 - 2 eetlepels azijn
- 1 kleine appel

Recept

1. Stroop het vel van de bietjes en snijd de bieten in blokjes.
2. Schil de appel en snijd hem in blokjes.
3. Meng de azijn door de bietjes en de appel en laat dit 10 minuten intrekken.
4. Meng de yoghurt met de mierikswortel.
5. Verdeel de sla over een schaal en schep het bieten-appelmengsel er op. Schep de mieriksworteldressing er over.

Menusuggestie: Lekker met linzen en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 104 calories

fat : 0.61 grams

carbohydate : 16.59 grams

proteïn : 3.81 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/salade-met-rode-biet-en-mierikswortel>