

Salade met venkel en sinaasappel



Deze lekkere salade met venkel, sinaasappel, honing en geitenkaas heb je makkelijk en snel op tafel staan. Een gezond gerecht voor bij de lunch of als bijgerecht. Eet smakelijk!

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

2 venkelknollen
2 sinaasappels
1 theelepel honing
2 eetlepels olie
120 g verse geitenkaas
peper

Recept

1. Maak de venkel schoon en snijd in stukken, bewaar het venkelgroen (mits dat eraan zit).
2. Schil de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in plakken en vervolgens in blokjes. Pers ze uit, vang het sap op en bewaar het vruchtvlees.
3. Breng water aan de kook en dompel de venkel drie minuten onder.
4. Maak ondertussen een dressing met de olijfolie, honing, het groen van de venkel en het sinaasappelsap. Breng op smaak met vers gemalen peper.
5. Giet de geblancheerde venkel af en verdeel deze met sinaasappel (vruchtvlees) over 4 borden.
6. Schenk de dressing over de salade en garneer royaal met de verkruimelde geitenkaas. Geniet ervan! Tip: Lekker met knapperig volkoren stokbrood.

Voedingswaarden

calories : 200 calories

fat : 13.00 grams

carbohydate : 10.00 grams

proteïn : 7.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/salade-met-venkel-en-sinaasappel>