

Wortelsalade met zwart sesamzaad van Joke Boon



Een fijne frisse wortelsalade met appel die er door het zwarte sesamzaad spannend uitziet. Rasp de wortel, appel en ui in de keukenmachine, dan staat deze salade zo op tafel.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

325 g wortel geschild

1 rode ui gepeld

1 friszure appel (Jonagold of Elstar) klokhuis verwijderd

50 g gele rozijnen

1 el zwart sesamzaad

Dressing:

1 citroen uitgeperst

3 el olijfolie

2 tl sumak

2 tl gemalen komijn

Recept

Een fijne frisse wortelsalade die er door het zwarte sesamzaad spannend uitziet. Ik rasp de wortel, appel en ui in de keukenmachine, dan staat deze salade zo op tafel. 1. Rasp de wortel, ui en appel fijn. Met de keukenmachine gaat dit uiterst snel. Doe in een grote saladeschaal.

2. Meng de rozijnen en het sesamzaad erdoor.

3. Klop een dressing van het citroensap, de olie en kruiden. Schep dit door de wortelsalade.

4. Je kunt de salade meteen eten of enkele dagen in een afgesloten bakje in de koelkast bewaren.

Voedingswaarden

calories : 205 calories

fat : 9.00 grams

carbohydraat : 27.00 grams

proteïn : 2.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/wortelsalade-met-zwart-sesamzaad-van-joke-boon>