

Witlofsalade

LUNCHGERECHT * VEGETARISCH * GLUTENVRIJ * LACTOSE ARM (* VEGANISTISCH)

Lunchgerecht voor 1 persoon

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten

- 1 stronkje witlof
- 1 wortel
- 1 augurk
- ¼ appel
- ¼ peer
- Klein handje rozijnen
- 10-12 pistachenoten
- 25 gram feta



Bereidingswijze

1. Snijd de houtachtige onderkant van de witlof af. Halveer vervolgens in de lengte en verwijder de bittere kern.
2. Let met de platte kant op de snijplank, snijd in de lengte middendoor en vervolgens in stukjes. Leg dit op een groot plat bord.
3. Snijd de uiteinden van de wortel af, halveer in de lengte en snijd dunne plakjes (halve maantjes).
4. Doe hetzelfde met de augurk.
5. Halveer het appelkwart in de lengte en snijd in dunne plakjes.
6. Snijd de peer op een soortgelijke wijze als de appel.
7. Meng de wortel, augurk, appel en peer door de witlof.
8. Breng op smaak met versgemalen peper, paprikapoeder, gedroogde Italiaanse kruiden en een klein beetje mayonaise (ca. 1 theelepel).
9. Schep de rozijnen en pistachenoten erdoor.
10. Verkruiemel tot slot de feta boven de salade. Eet smakelijk!

Voedingswaarde per portie

318 KCAL * 10 GRAM EIWIT * 33 GRAM KOOLHYDRATEN * 14 GRAM VET, waarvan verzadigd 4,3 GRAM * 7,3 GRAM VEZELS

TIPS

- Niet zo'n fan van mayonaise? Vervang dit door 1 theelepel Piccalilly.
- Eet er een (zacht) gekookt eitje bij om er een lichte warme maaltijd van te maken.
- Wil je graag variëren? Vervang de peer door een half fijngesnipperd rood uitje en de pistachenoten door 1-2 (vers gekraakte) walnoten.
- Vervang de feta door veganistische witte kaas (VB. Violife Greek white) voor een veganistische twist.