



SALADE MET WITLOOF GRIJZE GARNALEN EN APPEL



4 pers. 20 min SALADE

Salade

- 4 stronken witloof
- 2 bussel waterkers
- 200 g noordzeegarnalen
- 1 middelgrote appel
- 1/4de citroen

Dressing

- 2 eetlepels natuuryoghurt (mager)
- 1 koffielepel mosterd
- 1 eetlepel verse peterselie
- 1 eetlepel verse bieslook
- peper (en zout)

STAP 1

Pers 1/4de van een citroen en snipper de peterselie en bieslook fijn.

STAP 2

Verwijder de harde kern van de witloofstronken en snij in fijne ringetjes van een halve centimeter breed.

STAP 3

Besprenkel het fijngesneden witloof met het sap van de citroen.

STAP 4

Rasp de appel met de schil en meng ook onder het witloof en de waterkers.

STAP 5

Verdeel de salade over de borden en schik er de grijze garnalen bovenop.

STAP 6

Meng de natuuryoghurt met de mosterd, bieslook en de peterselie.
Kruid naar smaak met peper (en zout).

STAP 7

Lepel het sausje onder de salade.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	89 kcal
Vetten	0,9 gram
Koolhydraten	7,1 gram
Koolhydratenporties	0,5 gram
Eiwitten	12,8 gram