



# VEGGIE LUIKSE SALADE



Dit recept werd aangereikt door Bio-Planet.



4 PERS.



30 MIN



AVONDETEN

## INGREDIËNTEN

- 400 gram krielaardappelen
- 300 gram vegetarische reepjes (gekruid of kruid zelf de natuurversie)
- 250 gram gemengde sla
- 250 gram prinsessenbonen
- 200 gram kerstomaatjes, in kwartjes gesneden
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel mosterd
- 1 eetlepel citroensap
- 1 stengel lente-ui, grof gehakt
- 1 plantje platte peterselie
- 5 takjes verse dragon
- Peper (en zout)



## STAP 1

Kook de aardappelen in een kookpot met water in zo'n 18 à 20 minuten beetgaar.

## STAP 2

Kook ondertussen de prinsessenbonen 5 à 6 minuten in een kookpot, zonder deksel.

## STAP 3

Giet de aardappelen en prinsessenbonen af en spoel onder koud water.

## STAP 4

Hak de dragon en platte peterselie fijn en meng onder de gemengde sla.

## STAP 5

Meng de mosterd met het citroensap en voeg 3 eetlepels olijfolie toe. Kruid met peper (en zout).

## STAP 6

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de vegetarische reepjes 2 à 3 minuten goudbruin en krokant.

## STAP 7

Meng de krielaardappelen, kerstomaten, prinsessenbonen en de lente-uitjes onder de sla. Roer ook de dressing eronder.

**Klaar en smullen maar!**

### VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	384 kcal
Vetten	21 gram
Koolhydraten	25 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	21 gram