



Koolhydraatarme 'aardappel'salade

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 55 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 150 g bloemkoolroosjes
- 🥕 150 g koolraap
- 🥕 150 g wortels
- 🥕 100 g pastinaak
- 🥕 50 g knolselderij
- 🥕 40 g Kesbeke augurken
- 🥕 25 g Amsterdamse ui of het witte gedeelte van prei
- 🥕 40 g kleine appel
- 🥕 1½ el citroensap
- 🥕 65 g groene doperwten, uit blik of pot
- 🥕 2 eieren
- 🥕 1½ el mayonaise
- 🥕 2½ el Griekse yoghurt
- 🥕 ½ tl mosterd
- 🥕 1½ el appel-, witte wijnazijn of augurkenazijn
- 🥕 ¼ tl zout
- 🥕 mespuntje peper

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de wortels, pastinaak, koolraap en knolselderij.
2. Snijd de knollen in kleine blokjes, zodat alles gelijkmatig gaart.
3. Doe de groenten in een pan, voeg water toe en kook ze afgedekt ongeveer 15 minuten.
4. Voeg vervolgens de bloemkoolroosjes toe en kook nog eens 8 tot 10 minuten, tot alles gaar maar nog stevig is.
5. **Let op:** kook de groenten niet te lang, zodat ze hun structuur behouden.
6. De exacte kooktijd hangt af van de grootte van de blokjes.
7. Giet de groenten af, laat ze iets afkoelen in een vergiet en zet apart.
8. Breng ondertussen een pan met water aan de kook en voeg de eieren toe zodra het water kookt.
9. Kook ze 8 minuten.
10. Laat ze schrikken in koud water, pel ze en laat even afkoelen.
11. Snijd de eieren daarna in stukjes.
12. Snijd de augurken, Amsterdamse ui of prei en appel in kleine blokjes.
13. Laat de doperwten uit blik uitlekken.
14. Doe de gekookte groenten, eieren, augurken, ui, appel en doperwten samen in een grote kom.
15. Voeg de mayonaise, Griekse yoghurt, mosterd en citroensap toe en meng alles goed door elkaar.
16. Breng op smaak met zout en peper.
17. Proef en voeg naar wens nog extra azijn of citroensap toe voor een frissere touch.
18. Zet de salade in de koelkast en serveer als hij koud is.

TIP: De salade is het lekkerst nadat hij een nachtje in de koelkast heeft gestaan. De smaken hebben dan goed kunnen intrekken en hij is heerlijk koud bij het serveren.

🍀 Serveer je de salade als bijgerecht, dan is het recept voldoende voor 4 personen. Gebruik je het als hoofdgerecht, dan is het geschikt voor 2 personen. Geen koolraap verkrijgbaar? Vervang dit dan door 50 g extra bloemkool, 50 g extra pastinaak, 25 g extra knolselderij en 25 g extra wortel.

BRON: lowcarbchef.nl

