



Rauwkost salade

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de salade

- 🥕 200 g rode kool
- 🥕 100 g spitskool
- 🥕 2 stengels bleekselderij
- 🥕 75 g wortel of winterpeen
- 🥕 ½ komkommer
- 🥕 ¼ tl sumak
- 🥕 zout en peper

voor de dressing

- 🥕 3 el volle of Griekse yoghurt
- 🥕 1-2 el (knoflook)mayonaise
- 🥕 ¼ tl sumak
- 🥕 ¼ tl appelazijn
- 🥕 zout en peper

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de rode kool en spitskool fijn.
2. Snijd de bleekselderij in stukjes.
3. Rasp de wortel en snijd de komkommer in plakjes en blokjes.
4. Meng alles met elkaar in een grote kom.
5. Meng de ingrediënten van de dressing met elkaar en schep door de salade.
6. Je kunt wat dressing apart houden.
7. Breng de salade op smaak met sumak, zout en peper

TIP: Weinig tijd? Koop een kant-en-klare koolmix, en voeg zelf alleen komkommer, bleekselderij en de dressing toe.

BRON: lowcarbchef.nl

