



Venkelsalade

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥄 1 handje witte hazelnoten, ongeroosterd
- 🥄 2 venkelknollen
- 🥄 ½ bloedsinaasappel of sinaasappel
- 🥄 2 el olijfolie
- 🥄 1 tl mosterd
- 🥄 1 el sap van bloedsinaasappel
- 🥄 1 avocado
- 🥄 40 g rucola sla
- 🥄 zout en peper

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de hazelnoten lichtbruin in een koekenpan.
2. Snijd de venkel in dunne reepjes.
3. Schil de bloedsinaasappel, verwijder het witte deel, en snijd de vrucht in partjes.
4. Prak een paar partjes en gebruik het sap voor de dressing.
5. Snijd vervolgens de avocado in partjes.
6. Meng voor de dressing wat bloedsinaasappelsap, olijfolie en mosterd goed door elkaar.
7. Doe de venkel, sla en bloedsinaasappel in een kom en meng ze voorzichtig.
8. Garneer met de geroosterde hazelnoten en het venkelgroen.
9. Giet de dressing erover en breng op smaak met peper en zout.

BRON: lowcarbchef.nl

