

Rode bieten salade

Lunch- of dinergerecht voor 4 personen




Wat stop je er in?

- ✿ 500 g gekookte bietjes, in kleine blokjes
- ✿ 400 g bloemkool, in kleine roosjes
- ✿ 100 g edamameboontjes
- ✿ 1 lente-uitje, in ringetjes
- ✿ 1 blikje tonijn (MSC), uitgelekt
- ✿ 2 el kappertjes
- ✿ 4 el mayonaise (zelfgemaakt/zonder suiker)
- ✿ Peper en Himalayazout naar smaak
- ✿ Garnering: wat blaadjes sla en een paar takjes peterselie

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Kook de edamameboontjes gaar en de bloemkool beetgaar. Laat afkoelen als je de salade koud wilt eten. Ga anders meteen verder met de bereiding.
- ✿ Meng de bietjes met het lente-uitje, de kappertjes en de tonijn.
- ✿ Voeg de edamameboontjes toe aan dit mengsel.
- ✿ Stamp de bloemkool grof samen met de mayonaise, peper en zout.
- ✿ Voeg deze puree toe aan het groente-tonijnmengsel en roer goed door.
- ✿ Leg de sla op de borden, verdeel de salade erover en garneer met de peterselie. Zowel koud als lauwwarm erg lekker met een sneetje Eetlijnbrood.

Voedingswaarde p.p.:

- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1 portie Gezonde Groente 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 

EetLijn Smakelijk!

