IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT Knolseldersalade met appel en noten

Deze heerlijke knolseldersalade is zo klaar. Gebruik een keukenrobot of groentesnijmachine. Dan is alles heel fijn en dan mixen de smaken beter.
Nu je toch je toestel hebt bovengehaald kan je inneens nog wat wortelen, koolrabi fijnraspen, komkommer, radijsjes in schijfjes fijnsnijden.
Zo heb je maar éénmaal afwas. Oké naar het recept!

Ingrediënten

- 1/4 (200 g) knolselder
- 1 appel
- 1 eetlepel (20 g) mayonaise
- 2 eetlepels (60 g) Griekse yoghurt 10% vet
- 5 tal (15 g) noten - je kan kiezen welke cashewnoten, paranoten, walnoten
- 1/2 limoen : deze zorgt ervoor dat de knolselder en appel niet bruin uitslaagt en is gewoon ook fris van smaak
- peper en zout
- verse kruiden zoals peterselie, bieslook : deze maken het extra lekker dus niet vergeten!

Bereidingswijze

1. knolselder en appel fijnraspen + besprenkelen met limoen
2. mengen met mayo, Griekse yoghurt
3. kruiden met pezo en verse kruiden
4. afwerken met fijngehakte noten
5. klaar om te serveren > wil je het eten als volledige maaltijd dan doe je er nog 100 gram garnalen bij of 50 gram kaas

Heb je dit receptje gemaakt? Vergeet het dan niet te delen en mij te taggen @irisdaemsdietistenprakijk

Maar vooral ENJOY en RELAX

Gezonde groetjes

Iris