



Recept

Witte kool-salade

Wat heb je nodig?

- 4 wortelen
- 1 spitskool
- 1 frisse appel (bijvoorbeeld Elstar)
- 2 handjes rozijnen
- 2 el (magere) yoghurt
- 1 flinke tl mosterd
- 1,5 tl mayonaise
- klein scheutje witte wijn azijn
- 1,5 tl honing

Hoe maak je het klaar?

Snij de spitskool in heel dunne reepjes en was ze. Goed laten uitlekken.
Rasp de wortelen met een grove rasp en meng ze door de kool
Snij de appel in blokjes en doe deze samen met de rozijnen bij de kool.
Maak een dressing van de azijn, de yoghurt, de mayonaise, de honing en de mosterd en breng op smaak met peper en zout. Meng daarna de dressing door de salade en laat goed intrekken.

Tip: je kunt natuurlijk variëren met deze salade. Als je het lekker vindt kun je ook nog wat gehakte ongezouten noten toevoegen. Doe deze dan samen met de rozijnen bij de salade. En houd je bijvoorbeeld niet van rozijnen, dan laat je deze weg.