

CITRUS-GROENTESALADE

Deze fraaie, verfrissende salade is ideaal voor een afslankingsdieet. U kunt er een hoofdgerecht voor 2 personen van maken door er wat cottagecheese, ricotta of soja kaas aan toe te voegen.



Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie <http://www.kwbreet.be>



1 pompelmoes

1 sinaasappel

1 kleine rode ui

100 gram saladegroenten zoals
veldsla met frisse rode sla
waterkers mogelijk met eetbare
bloemen

2 eetlepels sesamzaad

Slasaus:

4 eetlepels sap van pompelmoes
en sinaasappel

4 eetlepels yoghurt

Pel de citrusvruchten met een scherp kartelmes en verwijder de witte velletjes. Snijd pompelmoes- en sinaasappelpartjes uit de vellen. Doe dit boven een bord om het sap op te vangen. Snijd de ui in zeer dunne partjes zo dat hij als bloemblaadjes uiteenvalt.

Leg de groenten in een ondiepe schaal, voeg de pompelmoes, sinaasappel en ui toe en bestrooi met sesamzaad. Laat vlak vóór het opdienen de slasaus eroverheen druppelen.

Slasaus: Meng in een pot met schroefdek sel. Bewaar tot gebruik in de koelkast.