Bieten-appel salade, een heerlijke maaltijdsalade

Bieten-appel salade. Een mooie combinatie van aardse en frisse smaken. De inspiratie kreeg ik van Anne van Lekker Bourgondisch, ze is enige tijd geleden met haar gezin geëmigreerd naar Frankrijk en schrijft naast recepten ook van alles over het reilen en zeilen in Frankrijk.

Zelf hebben wij geen moestuin meer, dus ben ik afhankelijk wat we hier in de winkels in het dorp verkopen. Het recept van Anne heb ik enigszins aangepast zodat het (voor ons) een volwaardige maaltijdsalade is geworden.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: <10 minuten

Ingrediënten salade

- 300 gram gekookte bieten
- 1/2 harde appel
- 30 gram danish blue
- 100 gram gemengde sla
- 2 eetlepels walnoten
- Scheutje citroen

Ingrediënten dressing

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel rode wijn azijn
- snufje zout
- 1 theelepel honing

Bereiding bieten-appel salade

1. Snij de bietjes in hele kleine blokjes van ongeveer 1/2 cm.
2. Snij de appel ook in kleine blokjes en besprenkel deze met wat citroensap.
3. Neem 2 grote borden en verdeel hierop de gemengde sla, bietjes, appelstukjes en tenslotte de danish blue en walnoten.

Bereiding dressing

1. Doe alle ingrediënten in een klein potje met deksel.
2. Flink schudden en klaar is je dressing.

Sprenkel de dressing over deze heerlijke bietensalade met appel en geniet van je maaltijd.

En ben je dol op bietjes, dan is deze bietencombi wellicht ook iets voor je.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
382	29,5	6,3	8,5	17	6,5	1,1