

# Broccoli salade

**Broccoli salade**, voor de foodblogswap van juni was ik gelinkt aan [LekkerPlan](#). En omdat het zomer is heb ik gekozen voor een salad-swap. De broccolisalade klonk heerlijk, gezond en zo klaar, daar hou ik van! Het recept van Laura heb ik iets aangepast naar een zomerse twist met meer skyr (of yoghurt) en granaatappelpitjes i.p.v. cranberry voor een frisse zonnige smaak.

Bijgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd < 20 minuten

## Ingrediënten

- 1 stronk broccoli (dit is ongeveer 500 gram)
- 125 gram hamblokjes
- 3 eetlepels skyr (of kwark of een dikke yoghurt)
- 1 eetlepel mayonaise
- 4 eetlepels granaatappelpitjes
- 2 eetlepels walnoten
- 1/2 theelepel zout
- Peper naar behoefte

## Bereiding broccoli salade

Snij de broccoli in roosjes (of zoals [LekkerPlan](#) dit doet, in schijven en dan in blokjes).

Ook de stam kan prima gegeten worden, schil deze goed en dan vervolgens in kleine blokjes.

Je kunt de broccoli gewoon koken in gezouten water maar stomen is lekkerder, de broccoli blijft dan groen en knapperig.

Stomen duurt ongeveer 8 minuten, zodra dit klaar is laat de broccoli afkoelen.

Mix de skyr met de mayonaise en meng deze door de gestoomde broccoli en hamblokjes.

Top alles af met wat verse peper, granaatappelpitjes en de walnoten.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde per eenpersoons portie

| Energie<br>(kcal) | Vet<br>(g) | Verzadigd<br>vet<br>(g) | Eiwit<br>(g) | Koolhydraten<br>(g) | Vezels<br>(g) | Zout<br>(g) |
|-------------------|------------|-------------------------|--------------|---------------------|---------------|-------------|
| 190               | 13         | 1,8                     | 11,4         | 4                   | 4,4           | 1           |