

Vega salade met paddenstoelen en fruit

Vega salade met paddenstoelen en fruit, een prachtig kleuren- en smaakpallet voor een feestje maar natuurlijk ook als je jezelf en je gezin wilt verwennen met een relaxte maaltijdsalade.

Steeds vaker doe ik wat fruit door mijn salade (zoals ook bij [deze](#) zomerse salade), dit is de perfecte tegenhanger voor de pittige kaas.

Voor 2 personen (maaltijdsalade)

Bereidingstijd < 20 minuten

Ingrediënten

- 1/2 krop sla – dit is ongeveer 50 gram (bijvoorbeeld botersla)
- 1 stronkje witlof
- 50 gram verbrokkelde blauwe kaas (bijvoorbeeld danish blue, roquefort of blue stilton)
- 1 stuks kaki fruit
- 200 gram paddenstoelenmix
- 2 eetlepels walnoten
- 1 eetlepel olijfolie

Ingrediënten dressing

- 2 eetlepels olijfolie

- 1 eetlepel citroensap
- 1 klein teentje uitgeperste knoflook
- 2 eetlepels sinaasappelsap

Bereiding vega salade met paddenstoelen en fruit

1. Scheur de paddenstoelenmix in stukjes en bak deze kort in 1 eetlepel olijfolie.
2. Haal de gebakken paddenstoelen uit de pan en laat ze op een bord afkoelen.
3. Snij 1 stronkje witlof in smalle reepjes en meng deze door de groene bladsla (vergeet niet het achterkantje van de witlof en klein hard stukje binnenin weg te snijden want dit is behoorlijk bitter).
4. Verdeel de sla en witlof over 2 grote borden.
5. Schil het kakifruit en snij deze in stukjes.
6. Verdeel het kakifruit en paddenstoelen over de sla.
7. Maak het af met de verbrokkelde blauwe kaas en walnoten.
8. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een potje, goed schudden en serveer deze apart bij de salade.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
465	39	9,5	12	15,5	4,2	0,7