

Witte kool salade met peer en walnoten

Witte kool salade met peer en walnoten. Voor onze maandelijkse foodblogswap mocht ik deze keer iets uitzoeken bij “de keuken van de zoete inval” Catharina kookt erg veel en lekker voor haar gezin en dit verzamelt ze in haar blog.

Nu zijn salades bij ons in huis favoriet en bij toeval zag ik bij Catharina 2 salades ([de tiroler kool salade](#) en [de salade met peer en walnoot](#)) vlak achter elkaar staan die mij beide bevielen.

Dus wat heb ik gedaan, een combi gemaakt van 2 salades en hieruit is deze witte kool salade met peer en walnoten ontstaan.

Catharina gebruikt appelazijn in haar salade, deze had ik niet in huis dus heb ik augurkennat gebruikt (veel mensen gooien dit weg, maar geloof mij, dit is een prima zuurtje voor in een dressing – niet te heftig met een kruidige ondertoon).

Voor 3-4 personen als maaltijdsalade

Bereidingstijd: < 15 minuten

Ingrediënten salade

- 500 gram gesneden witte kool
- 70 gram rucola
- 2 peren
- 1 sjalotje

- 100 gram roquefort of andere pittige kaas (ik heb blue stilton gebruikt)
- 1 handje (of meer) walnoten

Ingrediënten dressing

- 4 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels augurkennat
- 1 theelepel fijngemalen karwijzaad
- Zout naar behoefte

Bereiding witte kool salade met peer en walnoten

1. Snij de witte kool met een keukenmachine (of heel scherp mes) fijn.
2. Snij de peren in kleine blokjes en snipper het sjalotje fijn.
3. Meng in een grote schaal de witte kool met de rucola, perenblokjes en gesnipperde ui.
4. Verkruimel de pittige kaas over de salade en maak het af met de walnoten.
5. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje, goed roeren en sprenkel dit over de salade.

En wil je nog meer op je kcal letten, dan zou je voor de dressing ook kunnen kiezen voor 1 van mijn favorieten, nl. de Callowfit honing-mosterd dressing.