Wortel-bietjes salade met een bite

Wortel-bietjes salade met een bite. Heb ik al eerder gezegd dat ik dol ben op granaatappel? Heerlijke friszure pitjes die lekker ploppen in je mond als je er op bijt. Schoonmaken is wel altijd een dingetje maar ach, je moet wat over hebben voor een lekkere maaltijd. Zorg er voor dat de witte vliesjes tussen de besjes “compartimenten” niet meegaan; deze zijn nl bitter. Deze keer een salade die je prima kan inzetten als maaltijdsalade maar ook in grote hoeveelheid als buffetsalade of bijvoorbeeld tijdens een herfstachtige/winterse BBQ.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 350 gram worteltjes
- 200 gram gekookte bietjes
- 1/2 granaatappel (is ongeveer 50 gram granaatappelpitjes)
- 20 gram ongezouten noten (bijvoorbeeld pecan of walnoten)
- 50 gram gemengde groene bladsla

Ingrediënten dressing

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamico azijn

- 2 theelepels mierikswortel
- 1 theelepel crema de balsalmico of evt honing
- 1 eetlepel water (of meer als je de dressing dunner wilt hebben)
- Snufje zout

Bereiding wortel-bietjes salade met een bite

1. Rasp de worteltjes grof in de keukenmachine.
2. Snij de bietjes in kleine blokjes.
3. Maak de granaatappel schoon.
4. Verdeel de groene bladsla, wortelrasp en bietjesblokjes over 2 borden of schalen.
5. Doe alle ingrediënten voor de dressing in een potje, deksel erop en flink schudden.
6. Verdeel de noten en granaatappelpitjes over de salade en serveer de dressing apart.

Ben je inmiddels ook een fan van granaatappel?

Dan vind je deze couscoussalade met granaatappel ook zeker een succes.

Voedingswaarde per eenpersoons portie incl dressing

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
282	17,5	2,5	5	20	10	1,3