

Winterse boerenkoolsalade

Voor 4 personen, bijgerecht of lunchgerecht



Ingrediënten:

- 250 gram boerenkool
- sap van 2 limoenen
- 4 el tahin
- 3 el sojasaus of tamari
- 2 el olijfolie
- 2 rode bieten
- 2 appels
- 100 gram pijnboompitten
- zout en peper

Bereidingswijze:

Scheur de bladeren van de boerenkool en doe ze in een grote kom.

Voeg het limoensap, tahin, olijfolie en sojasaus toe.

Masseer de dressing stevig in de boerenkool

(na een paar minuten voel je de boerenkool slinken en zachter worden).

Schil de rode biet en de appel, rasp beiden grof.

Rooster de pijnboompitjes kort in een droge koekenpan.

Voeg de appel, rode biet en pijnboompitjes toe aan de boerenkool.

Breng op smaak met peper en zout.

Bron: Deliciously Ella Elke Dag