

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
150 gr krieltjes (naturel)
2 eieren
0,5 paprika
3 augurken
0,5 appel
30 gr magere yoghurt
30 gr fritessaus
5 gr peterselie
optioneel: kropsla om in te serveren

HUZARENSALADE

Bevat per portie: Kcal: 224 | Eiwit: 8,9 gr | Koolhydraten: 26,8 gr | Vet: 9,1 gr | Vezels: 3,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de krieltjes in een laagje water met zout in een minuut of 10 beetgaar. Proef tussendoor eventueel vast een krieltje om te kijken of ze misschien al eerder gaar zijn.
• Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard, pel ze en snij ze in blokjes.
• Snij ook de paprika, augurk en appel in blokjes.
• Hak de peterselie fijn en meng dit (in een grote schaal) met de yoghurt en fritessaus. Maak de saus op smaak met peper, zout en eventueel wat paprikapoeder.
• Roer nu alle andere ingrediënten door de saus en voeg eventueel nog extra peper of paprikapoeder toe.

TIPS EN TRICKS

• Voeg gerust extra groente toe aan de salade. Bijvoorbeeld doperwten, komkommer, wortel, radijs of zilverui.
• Als je de salade leuk wilt serveren kun je dit doen in een groot slablad.