

## INGREDIËNTEN

**Voor 2 personen**
2 stronkjes witlof (ongeveer 250 gram)
1/2 paprika
50 gr kaas
25 gr walnoten
1 sinaasappel
40 ml yoghurt
5 gr mosterd
1/2 appel

# WITLOFSALADE MET WALNOTEN EN SINAASAPPEL

**Bevat per portie:** Kcal: 261 | Eiwit: 11,5 gr | Koolhydraten: 17,7 gr | Vet: 16,2 gr | Vezels: 4,4 gr

## ZO MAAK JE HET

• Haal de buitenste bladeren van de witlof, snij een klein stukje van de onderkant, halveer de stronken in de lengte en snij de (bittere) kern eruit. Snij de witlof vervolgens in dunne reepjes.
• Snij de paprika in reepjes, de appel in dunne plakjes, de kaas in blokjes en hak de walnoten even grof door.
• Snij de schil van de sinaasappel en snij vervolgens de partjes uit de 'vliesjes'. Doe dit boven een schaaltje zodat je het sap opvangt.
• Meng de yoghurt met de mosterd en voeg twee tot drie eetlepels van het sinaasappelsap toe. Maak de dressing eventueel verder op smaak met wat peper en zout.
• Meng alle ingrediënten door elkaar en geniet van je witlofsalade.

# TIPS EN TRICKS

• Witlof is van zichzelf een beetje bitter. Een groot deel van de bittere smaak haal je al weg door de kern te verwijderen. Dat beetje bitter dat je overhoudt combineert juist prima met de zoete smaak van appel en sinaasappel. Mocht je niet zo'n fan zijn van rauwe witlof dan wil ik je 'uitdagen' om deze salade toch te proberen.