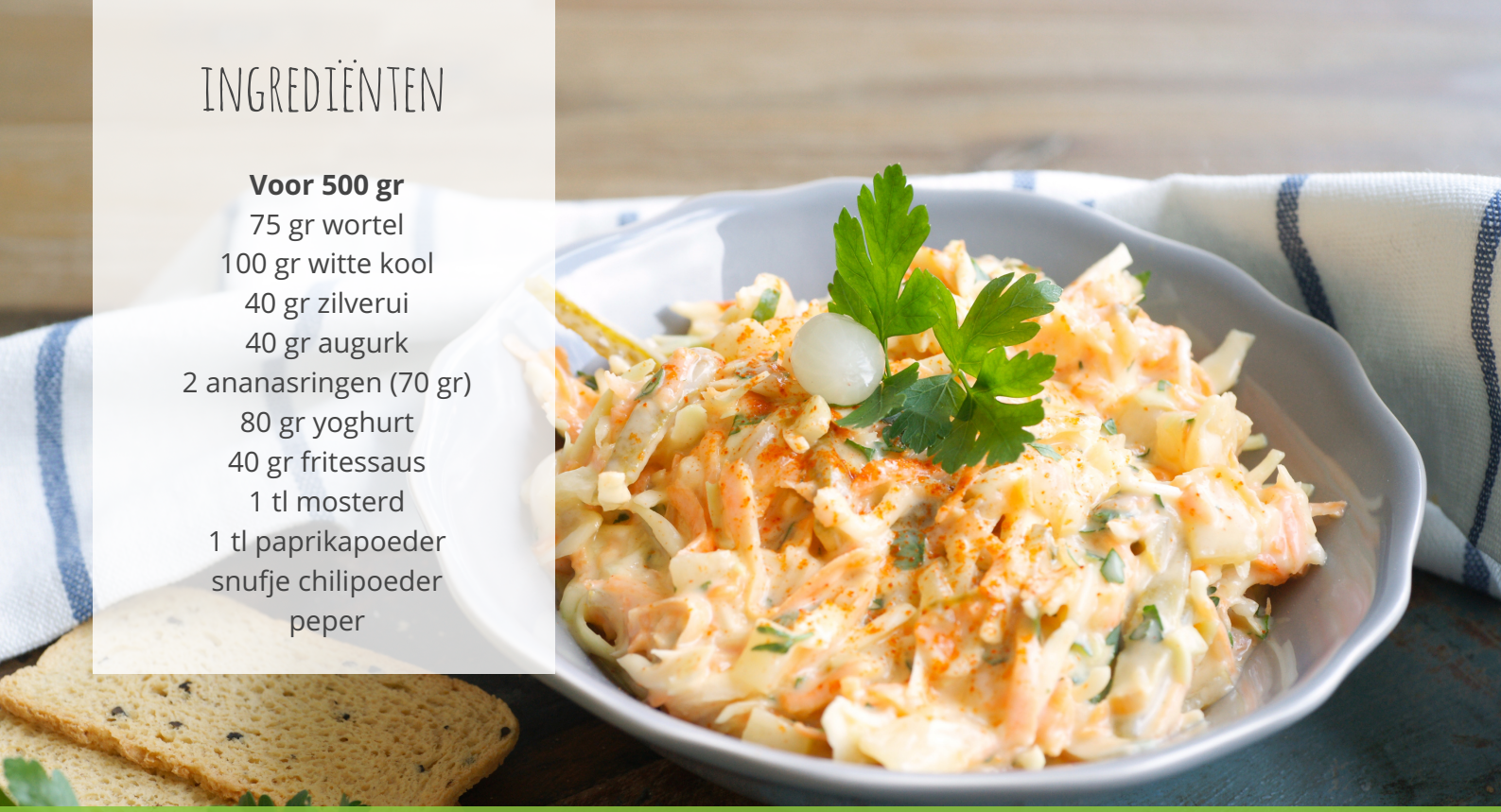


INGREDIËNTEN

Voor 500 gr
75 gr wortel
100 gr witte kool
40 gr zilverui
40 gr augurk
2 ananasringen (70 gr)
80 gr yoghurt
40 gr fritessaus
1 tl mosterd
1 tl paprikapoeder
snufje chilipoeder
peper

FARMERSALADE

Bevat per 100 gr: Kcal: 57 | Eiwit: 1,6 gr | Koolhydraten: 6,8 gr | Vet: 2,3 gr | Vezels: 1,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Neem een flinke kom of schaal en meng daarin de yoghurt, fritessaus, mosterd, paprikapoeder, chilipoeder en een draaitje peper.
• Rasp de wortel en snij de witte kool in dunne reepjes. Of koop net als ik fijngesneden witte kool in een zakje.
• Snij de zilverui, augurk en ananas in kleine stukjes.
• Voeg alle groente toe aan de schaal met 'saus' en meng alles goed door elkaar.
• Proef de farmersalade en maak eventueel verder op smaak met peper, zout, mosterd en chilipoeder.

TIPS EN TRICKS

• In een goed afgesloten bak kun je deze salade zeker vier dagen bewaren in de koelkast.