

Dressings

Kerriesaus

Voor 10 salades:

½ eetlepel kerrievoeder

iets meer dan 1 dl fritessaus light of of friteslijn yoghurt

- Roer ½ eetlepel kerrievoeder met een beetje fritessaus light of friteslijn yoghurt glad.
- Verdun het met nog de rest van de fritessaus light of of friteslijn yoghurt.

Voedingswaarde per portie:

30 kcal, 1 g eiwit, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd,

1 g koolhydraten, 0 g vezel

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Dressings

Kruidenvinaigrette

Voor 10 salades:

10 sprieten bieslook

4 takjes selderij

2 eetlepels water

2 eetlepels azijn

½ eetlepel mosterd

2 theelepels suiker

wat peper

5 eetlepels (olijf)olie

- Knip de bieslook en de selderij in een kom klein.
- Roer er het water, de azijn, de mosterd, suiker en wat peper door.
- Klop er op het laatst 5 eetlepels (olijf)olie door.

Voedingswaarde per portie:

50 kcal, 0 g eiwit, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd,

5 g koolhydraten, 0 g vezel

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Salades

Pittige tomatensalade



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Salades

Pittige tomatensalade

Voor 10 porties:

10 sprieten bieslook
4 takjes selderij
2 eetlepels water
2 eetlepels azijn
½ eetlepel mosterd
2 theelepels suiker
peper
5 eetlepels (olijf)olie
750 gram tomaten
2 groene paprika's
1 bos radijs
100 gram zoetzure augurken

- Knip de bieslook en de selderij in een kom klein.
- Roer er het water, de azijn, de mosterd, suiker en wat peper door.
- Klop er op het laatst 5 eetlepels (olijf)olie door.
- Was de tomaten en snijd iedere tomaat in 8 partjes.
- Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.
- Maak de radijs schoon en snijd ze in plakjes.
- Snijd de augurken in plakjes.
- Meng alles door elkaar.

*Voedingswaarde per portie: 65 kcal, 1 g eiwit, 5 g vet,
waarvan 1 g verzadigd, 3 g koolhydraten, 2 g vezel, 100 g groente*



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Salades

Marokkaanse wortelsalade



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Salades

Marokkaanse wortelsalade

Voor 10 porties:

75 gram rozijnen

3 sinaasappels

1 rode of groene peper

2 bosjes koriander

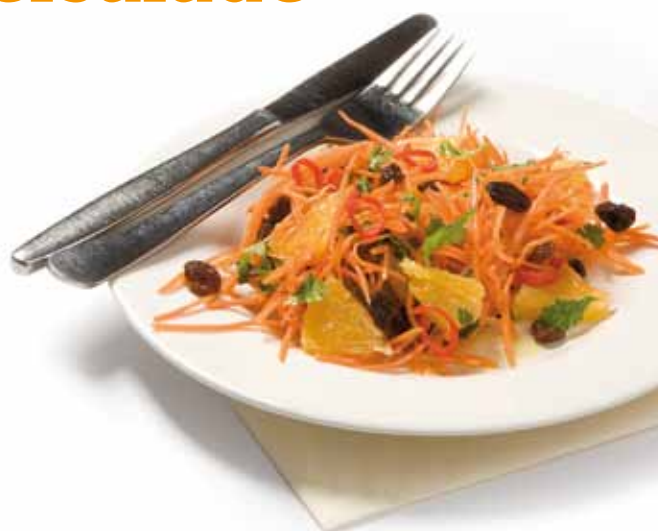
1 dl sinaasappelsap

750 gram geraspte wortel (worteljulienne)

- Was de rozijnen
- Laat de rozijnen in warm water 10 minuten wellen.
- Schil de sinaasappels dik.
- Snijd de sinaasappels in plakken en snijd de plakken in stukjes.
- Maak de peper schoon.
- Snijd de peper in de lengte open en verwijder de pitjes.
- Snijd de peper in hele kleine stukjes.
- Was de koriander en hak het kruid klein.
- Laat de rozijnen uitlekken.
- Meng de rozijnen, de stukjes peper, de koriander, de stukjes sinaasappel en het sinaasappelsap door de geraspte wortel.

Voedingswaarde per portie:

50 kcal, 1 g eiwit, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd,
11 g koolhydraten, 3 g vezel, 75 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Salades

Komkommersalade met dille



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Salades

Komkommersalade met dille

Voor 10 porties:

4 bosuitjes

2 teentjes knoflook

1 dl magere yoghurt

3 eetlepels dille (diepvries of vers)

3 komkommers

- Was de bosuitjes en snijd ze in smalle ringen.
- Pers de knoflook uit boven een kom.
- Voeg de yoghurt, de dille en de ringen bosui toe en roer tot een dressing.
- Was de komkommers.
- Verwijder de uiteinden.
- Snijd de komkommers in de lengte in plakken. Snijd de plakken in smalle reepjes.
- Meng de dressing door de saus.

Voedingswaarde per portie:

20 kcal, 1 g eiwit, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd,

2 g koolhydraten, 1 g vezel, 80 g groente



Variatietip

Vervang de dille door een
bosje kleingesneden peterselie.

eerlijk over eten
Voedingscentrum