



Een recept van Vie

Venkelsalade met rucola



Leven in beweging

Vie zet zich in voor een goede gezondheid van de inwoners van Kerkrade. Samen gaan we meer bewegen en leren om gezonde keuzes te maken. We helpen je graag op weg met dit recept. Laat je verrassen en inspireren door dit heerlijke en makkelijke recept voor het hele gezin of gewoon voor twee personen.

Maak kennis met Vie, een leven in beweging. Ga naar www.vie-kerkrade.nl voor meer informatie.

Venkelsalade met rucola

Hoofdgerecht - 4 personen - bereidingstijd: 20 minuten

Zo maak je het klaar:

Dressing:

1. Rasp de buitenkant van de citroen boven de grote kom (alleen de gele schil!)
2. Knijp de citroen uit boven de grote kom
3. Voeg de magere yoghurt, olie, mosterd en honing toe
4. Snijd de olijven in plakjes
5. Snijd de zongedroogde tomaten in stukjes
6. Voeg de olijven en zongedroogde tomaten toe aan de dressing
7. Roer de dressing goed door

Salade:

1. Snijd de stengels van de venkelknollen af
2. Bewaar het fijne goed van de venkel
3. Halveer de venkelknollen
4. Verwijder de harde binnenkant
5. Neem de venkelknollen en snijd met de mandoline of rasp hele dunne plakjes
6. Schep de dunne plakjes venkel door de dressing
7. Laat dit niet langer dan 15 minuten intrekken
8. Schep de rucola door de salade

Boodschappenlijstje:

- 2 venkelknollen
- 100 gram rucola

Dressing

- ½ citroen
- 3 lepels magere yoghurt
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels zwarte olijven
- 2 zongedroogde tomaatjes op olie, goed uitgelekt en fijngesneden
- zout en peper

Dit heb je ook nodig:

- Grote kom
- Mandoline of rasp met plat mes



vie.kerkrade



vie_kerkrade



Leven in beweging