


# WITLOFSALADE MET APPEL EN GEITENKAAS

 10 minuten

## DIT HEB JE NODIG:

- 2 stronkjes witlof,  
in stukjes gesneden
- 1 appel, in partjes
- ½ geitenkaasje (30 g), verkruimeld
- 3 eetlepels pecannoten,  
stukjes gehakt.

## VOOR DE APPELDRESSING:

- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels honing
- 1 theelepel appelazijn
- 1 theelepel (grove) mosterd  
peper en zout

## ZO MAAK JE HET:

Grill de witlof of bak in de koekenpan, om en om *beide kanten*  
4 minuten op half hoog vuur.

Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar en *roer goed*  
witlof.

Leg daarna de partjes appel, geitenkaas en pecannoten *erop*

## TIP!

*In plaats van geitenkaas  
kun je ook Feta kaas gebruiken.*



# Gezonde tonijnsalade

Zelfgemaakte romige tonijnsalade gemaakt op basis van Griekse yoghurt. Lekker en gezond en in 10 minuten klaar.

## Ingrediënten

Voor 2 schaalte

320 gr tonijn uit blik op olie (Princes)

1 theelepel mosterd

80 gr augurk

2 kleine rode ui

2 eetlepel citroensap

Paar druppels tabasco ( naar smaak )

4 eetlepels Griekse yoghurt

Snufje peper en zout

## Bereiding

- 1 Snijd de rode ui en augurk heel fijn.
- 2 Laat de tonijn uitlekken en doe in een kom.
- 3 Voeg de augurk en ui toe en schep door elkaar.
- 4 Voeg de mosterd, citroensap, Griekse yoghurt toe en breng het mengsel op smaak met tabasco, peper en zout.
- 5 Bewaar de tonijnsalade afgesloten in de koelkast. Lekker op brood of op een cracker.

# Gado gado salade

Frisse vegetarische salade met sperziebonen, komkommer en ei gecombineerd met een lekkere romige pindadressing en krokante gebakken uitjes

## Ingrediënten

Voor 4 personen

400 gr gebroken sperziebonen

4 eieren

Handje kroepoek

1 komkommer

100 gr taugé

200 gr witte kool ( gesneden )

12 radijsjes

360 gr blokjes tempeh ketjap

gebakken uitjes

ongezouten pinda's

Pindadressing:

1 eetlepel sojasaus (Go-Tan)

200 ml melk

1 eetlepel bruine basterdsuiker

1 theelepel sambal

1 eetlepel limoensap

3 flinke eetlepels pindakaas

Materialen

Optoneel: spiraalsnijder

## Bereiding

- 1 Kook de sperziebonen in ruim water gedurende 12 minuten. Kook ook de eieren 8 minuten en snijd ze daarna in partjes. Maak met de Spirelli komkommerslierten en snijd de radijsjes in plakken. Bak de tempeh 3 tot 4 minuten. Meng de sperziebonen, komkommerslierten, taugé, witte kool, plakjes radijs en tempeh in een kom.
- 2 Verwarm de melk in een pannetje, voeg de suiker toe en wacht tot deze is gesmolten. Voeg dan de pindakaas, sojasaus, limoensap en sambal toe. Laat zachtjes koken zodat de dressing nog wat indikt. Verdeel de salade over 2 borden en serveer met het ei, de

pindadressing, gebakken uitjes, pinda's en kroepoek. Deze gado gado salade is zowel koud als lauwwarm lekker.

- 3 Tips: tempeh ketjap is kant en klaar te koop als gebakken blokjes bij de grotere supermarkten. Maar je kunt ook zelf een blok kopen en deze in stukjes snijden en laten marineren in wat ketjap en vervolgens bakken.
- 4 Geen Spirelli? Snijd dan de komkommer in dunne plakjes of blokjes.
- 5 Bekijk ook het klassieke recept voor **[gado gado \(/recepten/gado-gado-rijst/\)](#)**.