



BIJGERECHT
4 PORTIES

INGREDIËNTEN:

- 3 stuks witlof
- 1 appel (soort naar smaak)
- 150 gram gesneden augurk
- Segmentjes van 3 mandarijnen
- Sap van 1 mandarijn
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 1 eetlepel magere mayonaise
- 1 theelepel mosterd
- Peper/zout

FASE 2C

WITLOFSALADE MET APPEL EN MANDARIJN

Halveer de witlof en verwijder de bittere kern. Snijd de witlof vervolgens in reepjes. Snijd de appel in 4 stukken, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne schijfjes. Voeg de appel toe aan de witlof. Voeg 150 gram gesneden augurk toe. Verwijder de schil van de mandarijnen met een scherp mes. Nu kun je alle segmentjes duidelijk zien zitten. Snijd voorzichtig vlak langs de velletjes heen richting de kern van de mandarijn. Nu heb je heerlijke mandarijn segmentjes zonder die verveldende velletjes. Voeg de mandarijn segmentjes toe aan de andere ingrediënten. Pers het sap van 1 mandarijn in een apart kommetje. Voeg hier de Griekse yoghurt, magere mayonaise en mosterd aan toe en meng het tot een mooi geheel. Breng de dressing verder op smaak met peper en zout. Voeg de dressing toe aan de witlofsalade, meng het kort door en genieten maar!