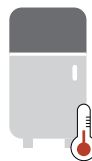




WITLOOF

1. BEWAREN



4°



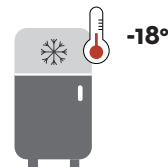
TIP! Verpak witloof
in een papieren zak

OF

zie
2. VOORBEREIDEN

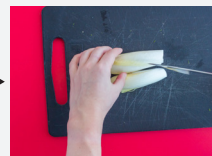
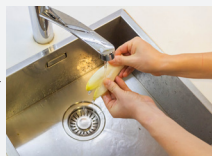


2-5 MIN.



-18°

2. VOORBEREIDEN



3. BEREIDEN



EET RAUW

TIP! Heerlijk
in salade

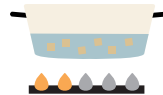
OF



4-7 MIN.

TIP! water van
het wassen is
voldoende +
gebruik deksel

OF



12-15 MIN.

TIP! De stukjes
mogen juist
onder water
staan.

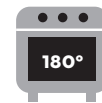
OF



10 MIN.

TIP! Met lepel
olijfolie + voeg
na 5 min. wat
water en honing
toe

OF



10 MIN.

TIP! Met
olijfolie,
peper

4. RESTJES?

Aperitiefhapje:
witloofbladeren met roomkaas



2

PERSONEN



MEER DAN
15 MIN.

WITLOOFSALADE VAN WORTEL EN APPELSIEN

BASISINGREDIËNTEN

- 1 sinaasappel
- 1 eetlepel halfvolle yoghurt
- 1 eetlepel slasaus of olie
- 1 dunne wortel
- 3 kleine stronkjes witloof

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Schil de sinaasappel dik. Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes. Vang het sap op.
- 2 Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus of olie en de yoghurt door alles goed te mengen.
- 3 Maak de wortel schoon en rasp hem grof.
- 4 Was de witloof en snijd een stukje van de onderkant. Snijd de witloof in smalle repen. Meng er direct de dressing door tegen het verkleuren.

Gebaseerd op een recept van het Voedingscentrum.