

Spitskoolsalade

Ingrediënten:

- 250 g spitskool
- 3 eetl. olijfolie
- 1 eetl. citroensap
- 1 mespuntje mosterd
- 150 g wortel
- 1 appel
- 4 gedroogde abrikozen
- 30 gram walnoten
- zout en peper



Bereiding:

1. Meng de mosterd door de citroensap en klop de olijfolie er door.
2. Snijd de spitskool in hele dunne reepjes en meng er vast de dressing door zodat de kool zacht wordt.
3. Snijd of rasp de wortel fijn.
4. Snijd de gedroogde abrikozen in kleine stukjes.
5. Snijd of rasp de appel in dunne reepjes.
6. Hak de walnoten grof.
7. Meng de spitskool met de wortel, appel, abrikozen en de walnoten.
8. Breng op smaak met zout en peper.

Per 100 g verse spitskool

Vitamine B1	0,04 mg
Vitamine B2	0,04 mg
Vitamine B6	0,10 mg
Vitamine B11	30 mcg
Vitamine C	50 mg
Kalium	300 mg
Calcium	50 mg
Fosfor	30 mg
Magnesium	10 mg