

Mediterraan broodje waldorfsalade



20 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	368 Kcal
Koolhydraten	18.7 g
Eiwitten	24.4 g
Vet	20.5 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- 40-50 gekookte ham in blokjes
- 2 stengels bleekselderij in halve maantjes
- 2 handjes rucola
- ½ groene appel in hele dunne reepjes
- ¼ bakje waterkers
- 3 walnoten, grof gehakt
- ½ el mayonaise
- 1 el Griekse yoghurt 5% vet
- 1 el Dijon mosterd
- 4 takjes bladpeterselie, fijngehakt
- 1 el rode wijnazijn (mag ook witte wijnazijn)
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Maak een dressing door de Griekse yoghurt, mayonaise, mosterd en de azijn goed met elkaar te mengen. Voeg de bladpeterselie toe en breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de bleekselderij met de waterkers, rucola, walnoten, appel en de blokjes ham met elkaar. Meng daarna met de dressing en vul het broodje met de waldorfsalade. Salade over? Eet deze er dan los bij.

TIP: IN PLAATS VAN
APPEL KUN JE OOK
PARTJES MANDARIJN
GEBRUIKEN.