

2B Vlees

Mediterraan broodje waldorfsalade

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**368 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**24 g**