



Recept Zevenblad salade



*Een frisse salade voor ieder moment.
Boordevol vitamines en mineralen.*

Zevenblad salade

Wat heb je nodig:

- 2 handen jong zevenblad
- 300 gram wortelen
- 1/4 witte kool
- 1 paprika
- pitten (lijnzaad en/of zonnebloem)

Voor de dressing

- 50 ml olijfolie
- 50 ml appel- of kruidenazijn
- 1 el honing
- 1/2 theelepel mosterd
- zout en peper naar smaak

Aan de slag:

1. Was het zevenblad, laat het uitlekken in een vergiet en dep droog met een schone theedoek.
2. Schil de wortelen.
3. Rasp de wortelen en de witte kool fijn en meng het bij elkaar.
4. Was de paprika, snijd het in kleine stukjes en voeg bij de rest.
5. Snijd/knip het zevenblad in kleine stukjes en voeg het bij de rest.
6. Voeg de pitten toe.
7. Maak de dressing door alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar te mengen.
8. Giet het zoveel dressing als nodig is over de salade heen en meng de salade door elkaar.