



Rodebietensalade met gerookte zalm

en appel met mieriksworteldip



ca. 25min



2 personen

Een salade zoals het hoort: fris en knapperig, fruitig en stevig, vullend, maar licht. Fijne gerookte zalm, zoete rode bieten, frisse appel, botersla, ui en dille vormen samen met een heerlijke dressing van mierikswortel en zure room een waar dreamteam. Snel, elegant en ook nog eens heel erg lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 appel
- 1 citroen
- 10g verse dille
- 1 pak voorgekookte rode bieten
- 1 krop botersla
- 1 stukje verse mierikswortel
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 gerookte zalmfilet ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- evt. suiker
- evt. azijn

Kookgerei

- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

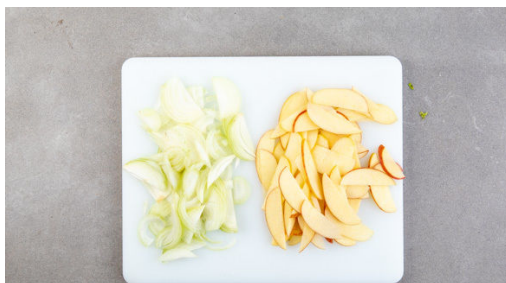
Je kunt de rest van de mierikswortel ook fijnraspen en inmaken met een beetje azijn en suiker. Of meng met mayonaise voor een dipsaus met pit.

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

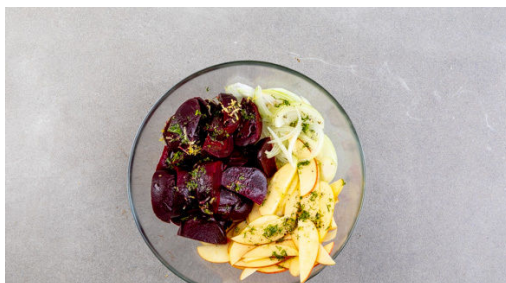
Voedingswaarde per portie

calorieën 537kcal, vet 26.0g, koolhydraten 32.8g, eiwit 35.2g



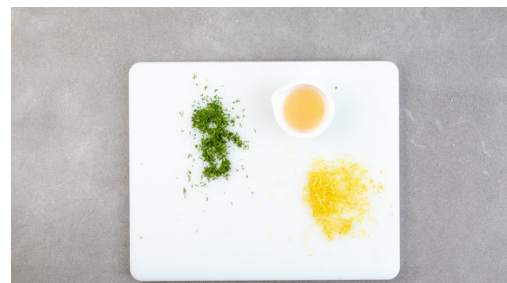
1. Ui en appel snijden

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes.



4. Salade mengen

Maak in een grote kom een **dressing** van de **citroenrasp**, het **citroensap**, 1-2el olijfolie en een snuf peper en zout. Proef en voeg evt. azijn of een snufje suiker toe. Roer dan de **bieten**, **appel**, **ui** en **dille** door de **dressing** en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



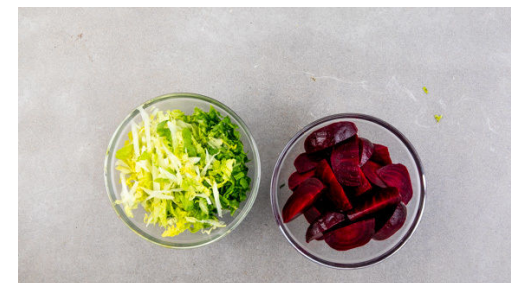
2. Dressing voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn.



5. Dip maken

Rasp **1-2tl van de mierikswortel** fijn. Roer de **rasp** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met zout en evt. peper. Gebruik meer van de **mierikswortel** voor een sterkere smaak (**zie tip, links**).



3. Groenten snijden

Snijd de **bieten** in partjes. Verwijder de buitenste, vieze **slabladeren** en snijd de **rest van de sla** in smalle reepjes.



6. Zalm voorbereiden

Verwijder evt. graatjes en scheur de **zalm** met een vork of je vingers in hapklare stukken. Verdeel eerst de **sla** en dan de **salade** over de borden. Leg de **zalm** er op en lepel de **sous** erover.