INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
300 gr vastkokende aardappelen
350 gr bloemkool
100 gr tuinerwtjes (diepvries)
100 gr hamreepjes
50 gr (oude) kaas
30 gr yoghurt
20 gr fritessaus
15 gr mosterd
10 gr honing
bosje bieslook
2 eieren



AARDAPPELSALADE MET BLOEMKOOL, ERWTJES, HAM EN KAAS

Bevat per portie: Kcal: 494 | Eiwit: 33,3 gr | Koolhydraten: 52,6 gr | Vet: 14,5 gr | Vezels: 11,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Haal de tuinerwtjes uit de diepvries en zet ze in een laagje lauw water zodat ze snel ontdooien.
• Schil de aardappelen en snij ze in kleine stukken. Kook de aardappelen in 15 tot 20 minuten gaar.
• Maak de bloemkool schoon en snij er kleine roosjes van. Kook de roosjes in 5 tot 6 minuten beetgaar, giet ze af en laat ze uitstomen.
• Kook de eieren hard, in ongeveer 8 minuten. Spoel ze koud, pel ze en snij ze in vieren.
• Meng ondertussen de yoghurt, fritessaus, mosterd en honing tot een mooie saus. Maak de saus op smaak met een klein beetje peper.
• Snij de kaas in kleine blokjes.
• Hak de bieslook fijn.
• Meng alle ingrediënten tot een mooie lauwwarme salade en leg de eierpartjes er bovenop.

TIPS EN TRICKS

• De hamreepjes kun je ook prima vervangen voor gerookte kip. Of zelfs helemaal weglaten, om er een vegetarisch gerecht van te maken.
• De honing-mosterdsaus kun je ook maken met halvanaise of yogonaise. Dit scheelt weer qua calorieën.