

## 5. Zomerse maaltijdsalade (vegetarisch)

Zomers, koud hoofdgerecht voor 4-5 personen, Bereidingstijd: 45 minuten (kan 1 dag van te voren al gemaakt worden)

### Benodigheden:

- 750 g kort gekookte aardappelblokjes
- 750 g kort gekookte wortelblokjes
- ½ striuk kruidnagelvingesneden (of rucola)
- 2 eetlepels Italiaanse dressing (6 el yoghurt, 1 dl half geslagen room)
- 1 bosje fijngehakte peterselie
- 2 eetlepels dieetmargarine
- 2 eetlepels paneermeel
- Peper, karwijzaad (kummel)
- 150 gram rookkaas in blokjes gesneden
- Handje walnoten in stukjes en kerstomaatjes

### Voedingswaarden:

Per portie	
Energie	485 Kcal
Koolhydraten	46 g
Eiwit	18 g
Vet, w.v. verzadigd	23 g, 7 g
Vezeis	9 g
Zout	0.8 g

### Bereidingswijze:

Meng de aardappel-, rookkaas- en wortelblokjes door een dressing van 6 eetlepels halfvolle yoghurt en 1 dl half geslagen room met iets peper en 2 lepels karwijzaad. Goed doorscheppen en in laten trekken.

Doe de reepjes andijvie in een kom en schenk de Italiaanse dressing erover. Smelt de margarine en fruit hierin de paneermeel goudbruin. Schep de peterselie erdoor en voeg wat peper toe.

Schep de aardappelsalade in het midden van een ronde schaal, leg er een rand andijviesalade omheen en strooi het peterseliemengsel erover. Garneren met de walnoten en kerstomaatjes.

### Variaties/tips:

Voor diegene die graag vlees eten kun je geheel of gedeeltelijk de rookkaas vervangen door blokjes gerookte kipfilet. De wortelblokjes kun je prima vervangen door jonge peultjes. Dit kleurt erg mooi. Houdt je niet van zaadjes in de salade dan kook je de aardappelblokjes in water met de zaadjes. Wel de smaak maar niet de zaden. Maak je de salade van te voren dan de kruidnagel pas op de dag zelf in de dressing zetten en het peterseliemengsel ook dan pas maken.

EET SMAKELIJK!

Livio diëtisten

(053) 460 35 50 - [dietisten@livio.nl](mailto:dietisten@livio.nl)

Livio