



Ingrediënten (4 personen)

- 400 g peultjes
- 1 gele paprika
- 1 appel
- 1 eetl. citroensap
- 250 g reepjes bacon
- 1 eetl. olijfolie
- 1 winterwortel of 200 g worteltjes

Voor de dressing:

- 6 eetl. magere kwark of yoghurt
- 2 eetl. citroensap
- 2 eetl. gehakte bies/ook (vers of diepvries)
- 1 1/2 theelepel kerriepoeder
- peper en zout.

Bereiden:

Haal de peultjes af en kook ze

2 minuten. Giet ze af en spoel ze na met koud water. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes. Schil de appel, rasp deze grof en sprenkel er citroensap over. Bak de reepjes bacon uit in de olijf olie. Schil de winterwortel en rasp deze grof. Voeg alle ingrediënten van de salade bij elkaar. Meng de dressing en schep deze door de salade. Serveer er grof bruinbrood bij.

Tip:

Door de peultjes direct na het koken met koud water af te spoelen, stopt het kookproces en behouden ze hun mooie groene kleurtje.

Bron: Yvonne - Boodschappen????