

ingrediënten (voor 4 personen)



- Halve Rode Kool
- halve dl azijn
- halve dl appelsap
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout
- 1 appel
- sap van een halve citroen
- halve verse ananas
- 2 eetlepels rozijnen
- 1 Kiwi

Bereiding

Schaaf de rode kool zeer fijn en doe het in een kom. De marinade maakt u van azijn - appelsap en olijfolie. U brengt haar op smaak met peper en zout. Giet vervolgens de marinade over de rode kool en kneed haar goed door. Daardoor kneust de rode kool en neemt de marinade beter op. Laat enkele uren, tot zelfs twee dagen marinieren. Als de marinade voldoende is ingetrokken snijdt u de appel in blokjes. Let op : de appel blijft ongeschild., omdat de schil heel vezelrijk is en vezels stimuleren de werking van de darmen. Om de appel blokjes niet te laten verkleuren besprenkelt u ze met citroensap. Maak de halve ananas schoon en snijd ook die in blokjes. Als u streng aan de lijn bent kunt u de rozijnen achterwege laten. Schep alle vruchten door de rode kool. Garneer de salade met plakjes Kiwi.