

Recept van de maand



Maand: september

Jaar: 2022

Franse witlofsalade

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 150 gram witlof (1 stronk)
- 1 rijpe peer
- 25 gram Roquefort (of een andere soort blauwschimmelkaas)
- 25 gram walnoten, gepeld
- 1 eetlepel goede olijfolie extra vierge
- 1/2 eetlepel balsamico azijn
- 1 theelepel honing

Voedingswaarden per portie:

Energie	535	kcal
Eiwit	11	g
Vet	40	g
Waarvan verzadigd	9	g
Zout	1	g
Kalium	600	mg
Fosfaat	302	mg
Koolhydraten	25	g

Bereiding

Breek 3 buitenste witlof bladeren af en was deze en dep droog. Snijd de rest van de stronk door midden en snijd de (bittere) witte kern eruit (deze mag bij het groenafval). Snijd de witlof in reepjes.

Schil de peer en snijd deze in grote stukken.

Leg de 3 witlofbladeren aan de buitenrand van een bord. Leg de gesneden witlof in het midden. Verdeel de stukjes peer over de witlof. Verkruimel de Roquefort over de salade.

Klop een dressing van de olijfolie, azijn en de honing. Besprenkel de salade met de dressing.

Verdeel de walnoten over de salade.

Deze heerlijke witlofsalade at ik op een terras in Parijs. Met blauwschimmelkaas: je houdt ervan of je haat het. Hoe meer blauwe draden zichtbaar, hoe pittiger de smaak. Voeg afgekoelde pasta toe voor een compleet hoofdgerecht. Of eet het als lunch: deze salade bevat iets meer kalium (600 mg) dan een standaard lunch van 2 snee brood en een beker melk (400 a 450 mg kalium).



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis