

INGREDIËNTEN

500 g witte en rode kool
2 grote wortels
½ ui
1 bosje bladpeterselie
100 g kwark
6 el mayonaise
2 el azijn
½ citroensap
1 el suiker
2 afgestreken theelepels zout
Peper

BEREIDING

Haal de buitenste bladeren van de kool. Snijd het in vieren en haal de stengel eruit. Snijd het met een scherp mes in zeer fijne reepjes (ca. 1 cm). Schil de wortels en rasp fijn. Hak wat bladpeterselie fijn.

Pel de uien en snijd ze in kleine blokjes (zo fijn mogelijk).

Doe de kool en de wortels samen met azijn, citroen, zout en suiker in een kom en kneed alles goed door. Voeg de overige ingrediënten toe, meng door elkaar, breng op smaak met peper en serveer.



Vitamine C & E, bètacaroteen, carotenoïden



Aanbevolen recepten van
CHARMANT
voor jouw ooggezondheid