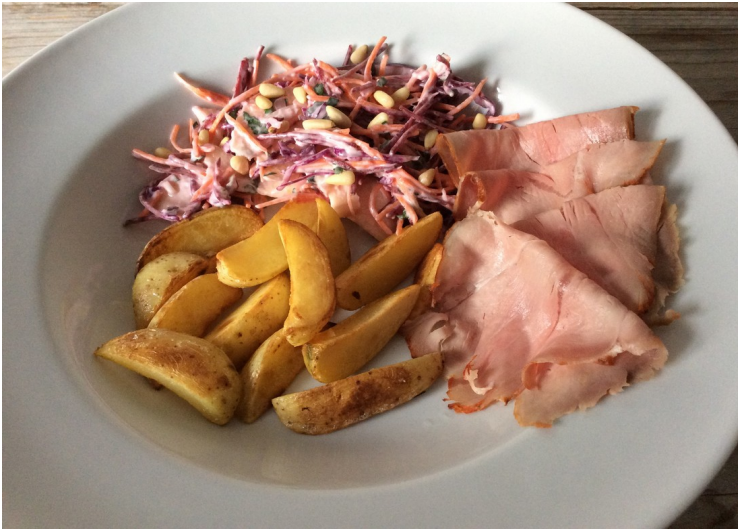


Herfst koosalade / Autumn coleslaw



De boodschappen

100 gram wortel, julienne
100 gram biet, julienne
1/4 rode kool
1 sjalotje
2 kleine goudreinetten
60 gram halfvolle bioyoghurt
30 gram halfvolle mayonaise
1 theelepel Dijon mosterd
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel pijnboompitten

Een frisse coleslaw is een superlekkere en gemakkelijke maaltijd voor een drukke zaterdag. De rode kool en bietjes geven een herfsttintje aan deze salade. Geef er gebakken nieuwe aardappels in de schil bij en plakjes dun gesneden kiprollade of fricandeau.

Koop de aardappelpartjes voorgekookt en de fricandeau of kip gegrild en gesneden. De salade kan prima een dag van tevoren gemaakt worden.

Zo maak je de herfst koosalade

Doe de wortels en de bietjes in een grote schaal.

Rasp het sjalotje en de rode kool boven de schaal er bij.

Schil de appels, snij ze in dunne schijfjes en voeg ze toe.

Pers de citroen en snipper de peterselie.

Roer een dressing van de yoghurt, mayonaise, citroen, mosterd en gesnipperde peterselie.

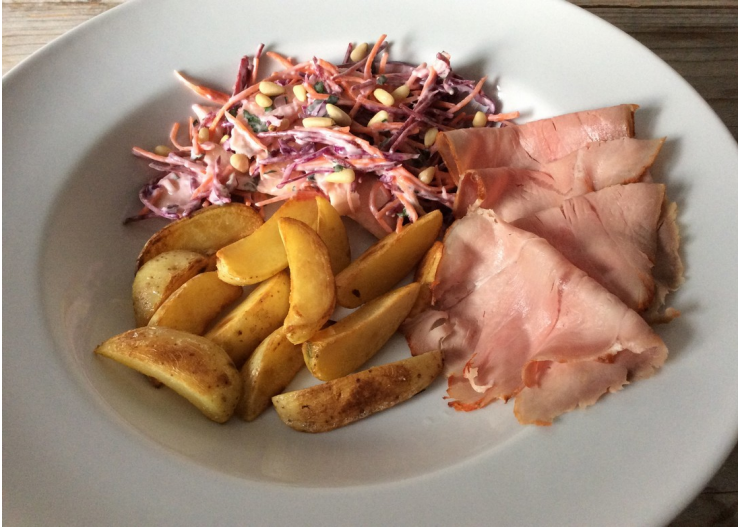
Schenk de dressing op de salade en schep het luchtig door elkaar.

Strooi de pijnboompitten er over.

Bak de aardappelschijfjes in een eetlepel boter goudbruin.

Serveer de salade met gebakken nieuwe aardappels in de schil en dun gesneden gegrilde fricandeau.

Herfst koolsalade / Autumn coleslaw



Shopping list

- 3 carrots, peeled, julienned
- ½ red cabbage, grated
- 1 small shallot
- 2 eating apples, thinly sliced
- 4 tbsp low-fat natural yogurt
- 3 tbsp mayonnaise
- 2 teaspoon Dijon mustard
- 1 tbsp fresh lemon juice
- 3 tbsp flat-leaf parsley, chopped
- 1 tbsp pine nuts

A tangy coleslaw makes a very tasty and easy to prepare meal on a busy Saturday.

The red cabbage and beetroot give the salad an earthy autumn flavour. Serve it with baked new potatoes in their skins and thinly sliced pork or chicken roast.

Buy the potatoes already pre-cooked and in parts, the roast grilled and sliced. The salad will be perfect if made a day in advance.

How to make Autumn coleslaw

Place the carrots and the beetroot in a big bowl.

Grate the shallot and the red cabbage into the bowl as well.

Peel and core the apples, slice them thinly and add to the bowl.

Juice the lemon and chop the parsley very fine.

Mix yogurt, mayonnaise, mustard, lemon and parsley into a dressing.

Pour the dressing over the vegetables and apples and toss it.

Sprinkle the pine nuts over the salad.

Fry the potato wedges in 2 table spoons butter until light brown

Serve the salad with the fried potato wedges and thinly sliced grilled roast.