

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten Pedagogisch Werk van het Alfa-college Hardenberg

Aardappelsalade met broccoli

*Deze budget-aardappelsalade kan zowel warm als koud gegeten worden en is een lekkere afwisseling.
De yoghurtdressing met bieslook maakt het een fris geheel, terwijl de zoute spekjes een lekkere bite geven.*

Ingrediënten voor 4 personen:

250 spekreepjes (optie: vegetarische spekreepjes)
1 kg krieltjes (in schil)
Broccoli 500 gr
150 ml Griekse yoghurt
Bieslook
50 gr geraspte (35+) kaas
75 gr zonnebloempitten
citroensap
Peper



Bereidingswijze

Halveer eventueel de grote krieltjes en kook ze in een pan met water in ongeveer 15 min gaar.
Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook deze ook beetgaar in ongeveer 5 minuten.
Bak de spekreepjes krokant in een koekenpan en laat daarna uitlekken op een stukje keukenpapier.
Laat ook de krieltjes en de broccoli goed uitlekken.
Roer de bieslook en de citroensap met een snuf peper door de Griekse yoghurt.
Schep de spekjes en de Griekse yoghurt-dressing in een kom door de warme aardappels en de broccoli.
Bestrooi de aardappelsalade met wat kaas en zonnebloempitten.

Eet Smakelijk!