

Sla & saus



vers van de volle grond

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 eetlepels vers geperst citroensap
- 2 eetlepels ongeraffineerde olijfolie
- 1 eetlepel magere kwark
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel mosterd
- snufje zout
- 3 eetlepels verse, gehakte kruiden (peterselie, bieslook, basilicum)
- een flinke krop sla

Bereiding:

1. Was de sla en sla of slinger hem droog.
2. Scheur de slabladeren in stukjes en doe ze in de slakom.
3. Roer citroensap, olijfolie, zout, honing en mosterd goed door elkaar (met een kleine garde).
4. Voeg dan de kwark toe en roer net zolang tot er een homogene massa ontstaat.
5. Roer er tot slot de tuinkruiden door.
6. Slasaus door de sla scheppen.
7. Direct opdienen.

Verse sla is het hele jaar rond te koop. In de zomer komt de Nederlandse sla van de volle grond. Uw regionale teler teelt vaak verschillende slasoorten een lust voor het oog en verrukkelijk.

Voedingswaarde per persoon:	
Kcal	69
Vet (g)	5 / -
Eiwit (g)	1 / 1
Koolhydraat (g)	3
Natrium (mg)	142
Kalium (mg)	395
Calcium (mg)	40
Magnesium (mg)	9
IJzer (mg)	0,4
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	44
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	27
Vitamine B1 (mg)	0,11
Vitamine B2 (mg)	0,04
Vitamine B6 (mg)	0,03
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	4
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	1

Plantaardig / dierlijk

Verse sla

Een paar adressen op fietsafstand van Utrecht van biologische groentetelers die ook rechtstreeks aan consumenten leveren.

Raadpleeg voor de openingstijden hun website.

'n Groene Kans

Groenekan

www.groenekans.nl

De Moestuin Maarschalkerweerd

Utrecht

www.moestuinutrecht.nl

Tuinderij Eyckenstein

Maartensdijk

www.landgoedgroenten.nl