

Boerenkoolsalade met geroosterde bieten en feta

totale tijd **8 min.** **8 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):

1.139 kJ / 272 kcal

Vetten: **6,7 g** Eiwitten: **7,5 g**

Koolhydraten: **44 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

80 g	boerenkool
1 bos(je)	bosje peterselie
2	rode bieten
1	granaatappel
3 el	jumbo rozijnen
30 g	walnoten
50 g	feta
1 el	olijfolie
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	agavesiroop
1 el	citroensap
1 tl	gedroogde tijm
1 tl	gemalen komijn

VOORBEREIDING

Stap 1

80 g boerenkool - **1 bos(je)** bosje peterselie - **2** rode bieten - **1** granaatappel - **3 el** jumbo rozijnen - **30** walnoten - **50 g** feta

Was de boerenkool en hak deze grof samen met de peterselie. Rooster de bieten:

wikkel ze in aluminiumfolie en bak ze 1 uur op 200 °C of tot ze zacht zijn. Verwijder de schil, laat ze afkoelen en snijd ze in grote blokjes. Meng met de peterselie, boerenkool, rozijnen, granaatappelpitjes, walnoten en verkruimelde feta.

Stap 2

1 el olijfolie - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 el** agavesiroop - **1 el** citroensap - **1 tl** gedroogde tijm - **1 tl** gemalen komijn

Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar en giet deze vlak voor het serveren over de salade.