

Chinese kool met vruchten

Ingredienten

- Chinese kool
- Diverse vruchten zoals appel, banaan, pruim, sinaasappel, rozijn
- Eventuele walnoten en Rozijnen
- Mayonaise, yoghurt, augurkennat

Bereiden

Je maakt heel snel een salade van chinese kool door aan de bovenkant van de kool reepjes te snijden. Daar is de kool meestal schoon, hoef je niet te wassen. Doe de gesneden kool in een slabak, en voeg de in stukjes gesneden vruchten toe.

Gebruik je sinaasappel: schil heel dik zodat alle wit eraf is en snij de partjes tussen de vliesje uit. Doe dit boven de kool, zodat het sap in de kom druip. Knijp het vliezige deel dat je overhoudt ook uit boven de kom.

Rozijnen: als je tijd hebt, laat ze even wellen in heet water

Dressing: meng mayonaise, yoghurt en nat van augurken.