

Zoete aardappelsalade

Elise: 'Het is haast niet te geloven dat deze salade healthy is. Zó romig, dat-ie bijna net zo fout als aardappelsalade uit zo'n plastic emmer smaakt. Hier alleen geen liter mayo, slechts 6 eetlepels kwark. Geweldig toch?'

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 2 PERSONEN):

- 3 zoete aardappels (zo'n 600 g)
- 2 bosuitjes
- 10 augurken
- 1 hand verse platte peterselie
- 2 avocado's
- 6 el magere kwark

EN ZO DOE JE HET:

- Schil de zoete aardappels, snijd ze in stukjes en doe ze in een pan met kokend water.
- Kook ze in zo'n 10 minuten beetgaar.
- Snijd ondertussen de bosuitjes in ringen, de augurken in plakjes en de peterselie fijn. Schil de avocado, verwijder de pit

en snijd in blokjes.

- Doe dit allemaal in een kom, meng de kwark erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Giet de aardappelstukjes af en roer ze door het mengsel.
- Schep de salade op 2 bordjes en maak eventueel af met nog wat verse peterselie.

Go online!

Wist je dat wij fan zijn van zoete aardappels? Op Chickslovefood.com staan nog super veel andere recepten met zoete aardappel, zowel hartig als zoet!

