

## Wat stop je erin?





- ✿ 400 g witlof, in ringetjes
- ✿ 60 ml Griekse Yoghurt
- ✿ 2 el [olijfolie](#)
- ✿ 3 el kappertjes
- ✿ 2 el citroensap
- ✿ Zwarte peper, naar smaak; evt. [Himalayazout](#)
- ✿ 1 teentje knoflook, gehakt
- ✿ 60 g feta, verbrokkeld
- ✿ Garnering: 30 g [walnoten](#), gehakt en wat verse peterselie, gehakt



## Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verdeel de witlof over 2 borden of schaaltes.
- ✿ Doe de ingrediënten voor de saus in een mengbeker: Griekse Yoghurt, olijfolie, kappertjes, citroensap, peper, knoflook en feta.
- ✿ Mix dit met de staafmixer tot een egale saus.
- ✿ Proef even of je het op smaak vindt; voeg evt. nog iets van de ingrediënten toe. Als je het niet zout genoeg vindt, kun je er nog wat Himalayazout bij doen. Pas er wel mee op, want feta is al vrij zout.
- ✿ Verdeel de saus over de witlof.
- ✿ Garneer met walnoten en peterselie.

## Voedingswaarde p.p.

- ✿ nihil portie Probiotica 
- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1 portie Gezonde Groenten 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 



## Tip

- ✿ Deze saus smaakt ook heerlijk over sla of een salade met restjes groenten.
- ✿ Ook lekker over gekookte broccoli of boontjes.