

Ingrediënten en Recept

8 el maïsolie
2 el azijn
4 el citroensap
2 el suiker
1 el gedroogde dragon
1 fijngesneden ui
Zakje geraspte kool min een potje



Bron

Martine Lycke

29/07/2015

Ingrediënten en Recept



28/07/2015

Dressing van :

Griekse yoghurt, rode ui, lente-ui, tahin, peterselie

Groenten : gemengde sla, rode paprika, geraspte wortel, tuinkers, klein doosje mais, meloen

Tomaat met basilicum

Rijst

Paarde steak

29/07/2015

Bovenstaande met

½ komkommer, avocado, mango, kaasblokjes, groene olijven

En gerookte kippenblokjes (ipv Paarde steak)