



RECEPT

— Kleurrijke gezonde kapsalon

Zo lekker kan
gezond zijn.

recept

KLEURRIJKE
GEZONDE KAPSALON

De tijd van streng diëten, onmogelijke voornemens of het schrappen van producten of voedingsgroepen is echt voorbij. We streven niet naar slank, slanker, slankst onderwijl kauwend op een blaadje sla. De hardlopers en hardloopsters van nu willen vooral sterker en sneller en dat op een verantwoorde en fijne manier. Runner's World helpt je een handje met dit recept vol gezonde ingrediënten, met alles wat je nodig hebt om goed te presteren en te herstellen. Maar dan zonder onnodige rotzooi. Want lekker kan ook heel gezond zijn.

INGREDIËNTEN

- 400 g zoete aardappel
- 1 blik jackfruit naturel
- 100 g geraspte wortel
- 100 g gemengde sla
- 100 g rode kool
- 2 el. shoarmakruiden
- 2 teentjes knoflook
- 1 kleine ui
- 1 el. olijfolie
- 200 mL volle Griekse yoghurt (10%)
- 1 handje verse dille

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Giet de jackfruit af en dep droog.
- 2. Meng met de shoarmakruiden, 1 teen fijngehakte knoflook, de olie en een gesnipperde ui. Laat minimaal 30 minuten marineren.

■ 3. Verwarm de oven voor op 200 graden.

■ 4. Was de zoete aardappel (schillen is niet nodig) en snijd er dunne frietjes van.

■ 5. Verspreid de zoete aardappelfrietjes over een bakplaat en bak 30 minuten in de oven.

■ 6. Bak de gemarineerde jackfruit in een koekenpan in 5-10 minuten knapperig.

■ 7. Meng alle ingrediënten voor de knoflooksaus.

■ 8. Bouw je eigen kapsalon met de zoete aardappelfriet, de rauwkost, de jackfruit en de knoflooksaus.