



Frisse bietensandwich met feta, rucola & walnoten

Lunch



Frisse bietensandwich met feta, rucola & walnoten

Op zoek naar een frisse én voedzame lunch die eruitziet alsof je 'm bij een hippe deli hebt gehaald? Deze **bietensandwich met feta** is precies wat je nodig hebt. Met romige bietensalade, pittige rucola en knapperige walnoten is het een feestje op je bord. Perfect voor zomerse dagen waarop je iets lichts en lekkers wilt.

Waarom wij fan zijn van bietjes: Bieten zijn niet alleen mooi van kleur, maar ook een bron van antioxidanten, vezels en natuurlijke suikers. In combinatie met romige feta krijg je een perfecte balans tussen zoet en zout. Voeg daar de crunch van walnoten aan toe en je hebt een sandwich die écht verrast.

En het fijne is: je hebt er weinig voor nodig. Geen gedoe in de keuken, maar gewoon even roeren, stapelen en genieten. Ook ideaal om mee te nemen naar een picknick of als kleurrijke lunch op je werk.

Liever een vegan variant? Vervang de feta door plantaardige kaas of laat het weg, de bietensalade is op zichzelf ook al heerlijk.

Tip van Zuss: Maak 'm extra speciaal met een likje hummus op je brood. Of grill 'm even kort in een tosti-ijzer voor een warme, smeukige versie. Yes please!

Zin in nóg een lekkere lunch? Probeer dan ook eens onze [zuurdesembrood met avocado, ei & pijnboompitten](#) net zo makkelijk en minstens zo lekker!

ingrediënten

2 personen

2 gekookte bieten, in kleine blokjes

2 el plantaardige) yoghurt of crème fraîche

1 tl mosterd (voor wat pit, mag, hoeft niet)

1 Scheutje citroensap

snuf Zout & peper

100 g feta, verkruimeld

1 handje walnoten, grof gehakt

1 flinke hand rucola

4 sneetjes goed volkorenbrood

bereidingswijze

1. Mix het romig: Doe de blokjes biet in een kommetje met yoghurt, mosterd, citroensap, peper en zout. Meng tot een frisse bietensalade.
2. Tijd om te stapelen: Beleg twee sneetjes brood met rucola, schep daar lekker royaal de bietensalade op en maak af met feta en walnoten.
3. Afdekken met brood, aandrukken, happen maar.
4. En eventueel dus nog een paar minuten tussen een tosti ijzer ;-)