



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

WITLOFSALADE MET ROSBIEF (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 400 gram witte asperges
- 3 stuiken witlof
- 1 avocado
- 2 eetl. citroensap
- 1 bakje cherry- kerstomaten
- versgemalen peper en zout
- 1 citroen
- 200 gram rosbief
- 1 bakje tuinkers

Voor de dressing:

- 1 eetl. mosterd
- 1 eidooier
- 1 eetl. citroensap
- 1 eetl. wijnazijn of balsamicoazijn
- 5 eetl. olijfolie

Snijd een stukje van de onderkant van de asperges en kook ze 3 minuten in ruim water met een snufje zout. Giet ze af en spoel daarna goed af met koud, stromend water. Laat ze goed uitlekken. Verwijder de stronkjes van de witlof en snijd in reepjes. Halveer de avocado, verwijder de pit, schil de vrucht en snijd hem in blokjes. Besprenkel met 2 eetl. citroensap. Halveer de kerstomaten en bestrooi ze met peper en zout. Snijd de citroen in plakjes.

Meng de ingrediënten voor de dressing en voeg peper en zout naar smaak toe. Halveer de asperges in de lengte. Schep de witlof, avocado en de gehalveerde tomaten door elkaar. Schik de salade en de plakjes rosbief op een schaal met de tuinkers eromheen. Giet nu de dressing erover en garneer met asperges en de plakjes citroen.

Eet smakelijk!