



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

GOED GEVULDE SALADE MET PEER EN AVOCADO(4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- sap en rasp van 1 citroen
- 4 stronkjes witlof, niet te fijn gesneden
- 1 sjalot, fijngesneden
- versgemalen peper en zout
- 2 avocado's in blokjes
- 2 handperen in blokjes
- 50 gram kiemen (alfalfa of preikiemen)
- 50 gram veldsla
- 50 gram rucola sla
- 4 zongedroogde tomaten op olie
- 4 eetl. olie, uit het potje van de tomaten
- 2 theel. mosterd
- 1 theel. honing
- 4 eetl. gepelde pistache noten

Schep 1 eetl. citroensap door de sjalotringen en laat 10 minuten intrekken. Klop de mosterd en honing door 2 eetl. citroensap en peper en zout naar smaak. Verdeel dit mengsel over de avocadoblokjes. Schep 1 eetl. citroensap door de perenblokjes. Meng de kiemen met de veldsla, witlof en rucola. Schep daarna de avocado en peer erdoorheen en verdeel over de borden. Giet de sjalot af en vang het sap op. Klop een dressing van dit sap samen met citroenrasp en tomatenolie. Roer hier de sjalotjes samen met de tomaten stukjes door en breng op smaak met peper en zout. Verdeel dit over de salade en strooi daarna de noten eroverheen.

Eet smakelijk!

