



Amarant salade

Ingrediënten:

Voor 4 personen

80 gr amarant

Zout en peper

2 tomaten

1 rode ui

1 rode chilipeper

1 bosje peterselie

Dressing:

1 tl honing

1 el milde olijfolie

2 el citroensap

Bereiding:

Maak de dressing en laat die minimaal een half uurtje staan zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Doe de Amarant in een zeef en was het onder stromend water. Doe het in een kom en overgiet het met kokend water dat een beetje gezouten is, en laat het 15 minuten staan met een deksel erop. Dan afgieten met koud water en laten uitlekken.

Was ondertussen de tomaten en snijd ze in blokjes. Snijd de ui in ringen en hak de peper in flinterdunne stukjes. Hak de peterselie fijn.

Meng de amarant en de overige ingrediënten in een mooie schaal en giet de dressing erover.

