



Boerenkool limoen salade

Ingrediënten:

Bosje boerenkool
2 medium grote wortelen
Sap van 1 ½ limoen
1 rijpe avocado
2 tomaten
2 el extra vergine olijfolie
Snuf zout en peper

Bereiding:

Was de boerenkool en verwijder de harde stukken uit de stelen. Hak het fijn. Schil de wortels en rasp ze grof. Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukjes. Was de tomaten en snijd in partjes.

Doe de boerenkool in een schaal met de olijfolie, het limoensap en een flinke snuf zout. Gebruik je handen en masseer het mengsel goed in de kool. Laat het dan een half uur staan. Schrik niet, de kool gaat flink slinken.

Voeg na het half uur, de wortel, avocado en tomaat toe. Proef even of er nog extra peper en zout nodig is. Schep het voorzichtig door elkaar.

Laat nog even 15 minuten staan voordat je het gaat serveren.

