



Komkommernoedel salade

Ingrediënten:

Voor 1 persoon

- 1 komkommer
- Sap van 1 citroen
- 1 handvol waterkers
- 1 handvol snijbietblaadjes
- 75 gr jonge doperwtjes
- 75 gr sperzieboontjes
- 1 handvol muntblaadjes
- 1 avocado
- Snufje zout

Bereiding

Was de komkommer en snijd hem in dunne slierten met de spiraalsnijder of met een schaaaf of rasp. Leg de slierten in een kom en besprenkel ze met het sap van de citroen. Schep goed door elkaar.

Was de groenten en laat uitlekken. Snijd de sperzieboontjes in de lengte door zodat je dunne reepjes krijgt (houd je niet van rauwe boontjes, dan kun je ze van tevoren even stomen en laten afkoelen).

Doe de waterkers, snijbiet, doperwten, sperzieboontjes en munt bij de komkommer in de kom. Schep alles door elkaar. Snijd de avocado in plakken en leg ze op de salade. Strooi een snufje zout over de salade.

Wil je de salade meenemen naar je werk? Neem dan de avocado ongeschild mee naar je werk en snijd het ter plekke, vlak voordat je het gaat eten. Deze salade heeft geen dressing en kan je goed meenemen in een luchtdicht afsluitbaar bakje.

