



Salade in een potje

Ingrediënten: **(hoeveelheid hangt af van je potje)**

Boekweitmoedels
Bonen (bv
Komkommer in blokjes
Een wortel in dunne slierten
Verse munt
Verse basilicumblaadjes
Lente uitje in reepjes

Opties zijn:
wat reepjes vlees, vis of
wat rode peper
kiemgroenten naar smaak

Dressing:
½ eetl Tahin
2 el olie
½ eetl azijn
Peper en zout
Optie is verse knoflook

Bereiding:

Doe in het potje:

De dressing of neem die apart mee in een flesje en voeg die toe vlak voor gebruik), dan de bonen, dan de noedels, dan evt de kip, vis of vlees en maak laagjes van de komkommer, wortel en de kruiden.

Maak de dressing, proef steeds of je de smaak goed vindt zo.

Neem mee: een potje of flesje met dressing

Wat peper en zout.

