



Superfoodsalade

Ingrediënten:

Voor 1 persoon

- 1 courgette
- 1 tl olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 tl honing
- 3 spruitjes
- 3 walnoten
- 4 zongedroogde tomaatjes
- 1 handvol waterkers
- 1 handvol spinazie
- 1 tl zaadjes of pitjes naar keuze
- Sap van ½ limoen
- Snufje zout

Bereiding

Was de courgette en snijd die in dunne brede linten met een spiraalsnijder. (of rasp dunne brede plakjes) Leg de linten in een mooie kom en druppel de olijfolie erop. Schep de olie er goed doorheen en laat even staan. Knijp het teentje knoflook uit. Maak de spruitjes schoon en snipper ze. Hak de noten fijn. Snijd de tomaatjes in stukjes.

Meng de knoflook, honing, spruitjes en walnoten, de tomaatjes waterkers en spinazie door elkaar. Schep deze salade op de courgette linten en strooi de pitjes eroverheen. Druppel het sap van een halve limoen erover en klaar is je superfood salade.

Wil je de salade meenemen naar je werk? Vervang dan de knoflook door bv bieslook. En besprenkel dan de courgette met het limoensap om verkleuren te voorkomen. Deze salade heeft geen dressing en kan je goed meenemen in een luchtdicht afsluitbaar bakje.

