



Boerenkoolsalade met grapefruit en avocado

Ingrediënten:

- 2 personen
- 1 tl versgeperst grapefruitsap
- 2 eetl versgeperst sinaasappelsap
- 1 teentje knoflook
- Zout
- Peper
- 2 eetl olijfolie
- 3 cups fijngesneden boerenkool
- 1 roze grapefruit, in partjes
- 1 avocado in plakjes
- 2 eetl geroosterde zonnebloem zaadjes

Bereiding:

Maak een vinaigrette van het grapefruitsap, sinaasappelsap, knoflook, peper en zout en mix het in een kommetje

Doe de boerenkool in een grote kom en besprenkel het met een beetje van de vinaigrette of olijfolie. Masseer het een paar minuten door de kool, tot je voelt dat de blaadjes soepeler worden.

Leg de kool op de borden. Leg er stukjes grapefruit op en de plakjes avocado. Bestrooi met de zonnebloemzaadjes en besprenkel met de vinaigrette.

