Recept van de week

Groene Salade

Deze week kan je de Groene Salade uitproberen thuis! Je kan dit recept gebruiken voor je huiswerkopdracht. Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 100 gram ijsbergsla
- 1 avocado
- 2 appels
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel sinaasappelsap (vers)
- 50 gram walnoten
- 1 eetlepel honing
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 5 minuten

1. Voor de dressing: pers een halve citroen en doe hiervan 1 eetlepel in een kommetje
2. Pers een halve sinaasappel en doe hiervan 1 eetlepel bij het kommetje met de citroensap
3. Voeg 1 eetlepel honing toe aan het kommetje met citroen- en sinaasappelsap
4. Kluts goed met een vork
5. Laat staan tot je het nodig hebt

Koken: 20 minuten

6. Snijd de ijsbergsla doormidden
7. Snijd uit een helft van de ijsbergsla het witte harde deel en gooi weg
8. Snijd het groene deel van de ijsbergsla in dunne repen
9. Doe de dunne repen ijsbergsla in een grote kom
10. Snijd de avocado doormidden
11. Schep met een eetlepel de pit eruit
12. Snijd de avocado in de schil in blokjes
13. Duw de blokjes met behulp van een lepel uit de avocadoschil
14. Snijd het klokhuis uit de appels
15. Snijd de appels in stukjes
16. Hak de walnoten in stukjes
17. Voeg avocado, appel en walnoot toe aan de sla
18. Roer de dressing nog een keer door
19. Giet de dressing over de salade

Eet smakelijk!

Asja. 12 weken programma: breng je gezondheid op topniveau & bereik je ideale gewicht! (2012).