

Lentesalade met babyspinazie, avocado & mango



Ingrediënten voor 1 persoon:

- handvol babyspinazie
- ¼ mango
- 1/3 komkommer
- ½ avocado
- 2 radijzen
- 5 kerstomaatjes
- 1 koffielepel pijnboompitjes
- 1 koffielepel pistachenoten
- 1 eetlepel granaatappelpitjes
- 25 g cottage cheese
- 1 koffielepel citroensap
- 1 koffielepel balsamicoazijn
- 1 eetlepel olijfolie
- peper (& zout)



Bereidingswijze

- Was de spinazie.
- Schil de mango en komkommer en snijd in stukjes.
- Snijd de avocado en radijzen in reepjes.
- Was en halveer de kerstomaatjes.
- Rooster de pistachenoten en pijnboompitten in een droge antikleefpan goudbruin.
- Verdeel alles op een bord: maak een bedje van spinazie en leg er de mango, komkommer, avocado, radijzen en kerstomaatjes over. Werk af met de noten, pijnboompitten, granaatappelpitjes en cottage cheese.
- Besprenkel hierover het citroensap, de balsamicoazijn en de olie. Werk af met een draai van de pepermolen en eventueel een snuifje zout.

Tips

- Vervang de cottage cheese eens door feta of mozzarella.
- Graag nog wat meer pit? Voeg dan rode ajuinringen toe aan de salade.
- Maak er een volledige maaltijdsalade van door er wat koude (volkoren) pasta of rijst aan toe te voegen.