

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

calciumboost, insulinebalans, vezelrijk

TOELICHTING

Een salad in a jar is ideaal om mee te nemen naar het werk of onderweg. Door de salade in laagjes toe te voegen blijft alles lekker vers. Neem hiervoor een stevige, glazen pot. Je kunt de salade hier uit opeten of omkiepen op een bord. De dressing mag op de bodem, maar je kunt deze ook apart meenemen. Deze versie is makkelijk te maken, lekker fris en heeft een subtiel zoetje. Gevoelige darmen? Gebruik dan geen rauwe broccolirijst, maar blancheer van te voren de broccoliroosjes kort in kokend water waarna je er korrels van maakt. Wanneer je geen vis eet, kan je kiezen voor een gekookt eitje of een hand pistachenoten. De dressing is optioneel, maar er wel erg lekker bij. Weinig tijd? Klop dan een simpele vinaigrette van olijfolie, azijn, mosterd en een beetje honing.

ZO MAAK JE HET

Maak de dressing en schenk op de bodem van de pot. Trek de makreel met twee vorken wat uit elkaar. Blancheer de tuinerwtjes een paar minuten in kokend water. Spoel af met koud water, zodat ze knapperig blijven. Schep ze op de dressing gevolgd door de volgende ingrediënten: bosui, makreel, mango en als laatste de broccolirijst. Maak eventueel af met een handje bladsla en wat verse kruiden als je die hebt liggen. Sluit het deksel en neem mee. Bewaar bij voorkeur koel.

DIT HEB JE NODIG

voor 1 persoon

- 275 gram broccolirijst (ook kant- en klaar te koop)
- 50 gram tuinerwtjes (diepvries)
- 50 gram gestoomde makreelfilet (uit blik, op water)

- 1 lente-uitje, fijn gesneden
- 1/4 mango, in blokjes

Optioneel: handje bladsla, wat verse kruiden

Voor de dressing (hoeft niet, wel lekker)

- 1/2 limoen, sap en rasp
- 1/4 rode peper, gesnipperd
- 50 ml extra vierge olijfolie
- Stukje gember (grootte van een dobbelsteentje), geraspt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 tl honing

